

PALACINKY

instantný proteínový produkt

Vysokobielkovinový prípravok, so zníženým obsahom tukov a cukrov, ktorého energetická hodnota je 113 kcal v jednej porcii.

Nutričná analýza		100g výrobku		1 sáčok	
			DDD%		DDD%
Energetická hodnota	(kcal)	375		113	
	(kJ)	1571		471	
Tuky	(g)	7,9		2,4	
z toho nasýtené tuky	(g)	1,7		0,5	
Sacharidy	(g)	14,5		4,4	
z toho cukry	(g)	2,1		0,6	
Vláknina	(g)	1,3		0,4	
Bielkoviny	(g)	61		18	
Sodík	(g)	0,75		0,23	
Vitamíny					
Vitámín A	µg	480	60	144	18
Vitámín E	mg	7,2	60	2,2	18
Vitámín B1	mg	0,7	60	0,2	18
Vitámín B2	mg	0,8	60	0,3	18
Vitámín B3	mg	9,6	60	2,9	18
Vitámín B6	mg	0,8	60	0,3	18
Vitámín B12	µg	1,5	60	0,5	18
Vitámín B5	mg	3,6	60	1,1	18
Vitámín B9	µg	120	60	36,0	18
Vitámín C	mg	48,0	60	14,4	18
Vitámín B8	µg	30,0	60	9,0	18
Minerály					
Vápnik (Ca)	mg	713,0	89	214	27
Fosfor (P)	mg	636,1	91	191	27
Základné aminokyseliny pre 100g proteínov					
Alanín		4,0	Leucín		9,5
Arginín		4,1	Lyzín		7,6
Kyselina asparágová		9,3	Fenylalanín/Tyrozín		7,9
Metionín/Cysteín		3,9	Prolín		6,2
Kyselina glutámová		17,7	Serín		4,5
Glycín		2,5	Treonín		4,4
Histidín		2,4	Tryptofán		1,6
Izoleucín		5,0	Valín		5,6

Množstvo draslíka a sodíka na 100 g pripraveného produktu: 125 mg (K), 251 mg (Na).

Ingrediencie:

mliečne bielkoviny, sójové bielkoviny, celé vajce, pšeničná múka, kypracie látky: uhlíčan sodný, sodný pyrofosfát, emulgátor: estery polyglycerolov mastných kyselín, prichute (mandle), želirujúca látka: karagénany, soľ, farbivá: riboflavín, sladidlo: Acesulfám K, protihrudkujúca látka: koloidná silica, vitamíny (C, B3, E, B5, B6, B2, A, B9, B12, B8).

Príprava:

Obsah sáčku nasypeme do nádoby, pridáme 50-60 ml vlažnej vody a vymiešame homogénnu zmes. Pečieme na ľahko vymastenej panvici približne 1 minútu z každej strany, až kým nedosiahneme požadovanú konzistenciu. Z jedného sáčka pripravíme 3-4 palacinky.

Môže obsahovať stopy lepku, sóje, mlieka, arašidov.

Minimálna trvanlivosť a číslo šarže: viď. vrchná časť sáčku a dno obalu.

Uchovávať na chladnom a suchom mieste.

Krajina pôvodu: Francúzsko