

## ŠAMPIŇÓNOVÁ OMELETA

instantný proteínový produkt

Nízkoenergetická omeleta s vysokým obsahom bielkovín, so zníženým obsahom tukov a cukrov, ktorej energetická hodnota je 109 kcal v jednej porcii.

Nutričná analýza	100g výrobku	DDD%	1 sáčok	DDD%
Energetická hodnota (kcal)	384		109	
(kJ)	1605		457	
<b>Tuky</b>	(g)	10,9	3,1	
z toho nasýtené tuky	(g)	3,8	1,1	
Sacharidy	(g)	6,9	2,0	
z toho cukry	(g)	4,7	1,4	
Vláknina	(g)	0,9	0,3	
Bielkoviny	(g)	64	18	
Sodík	(g)	2,59	0,74	
<b>Vitamíny</b>				
Vitámín A	µg	511	64	146
Vitámín E	mg	7,7	64	2,2
Vitámín B1	mg	0,7	64	0,2
Vitámín B2	mg	0,9	64	0,3
Vitámín B3	mg	10,2	64	2,9
Vitámín B6	mg	0,9	64	0,3
Vitámín B12	µg	1,6	64	0,5
Vitámín B5	mg	4,8	64	1,1
Vitámín B9	µg	127,7	64	36,4
Vitámín C	mg	51,1	64	14,6
Vitámín B8	µg	31,9	64	9,1
<b>Minerály</b>				
Vápnik (Ca)	mg	160,7	20	44
Fosfor (P)	mg	356,4	51	98
<b>Základné aminokyseliny pre 100g proteínov</b>				
Alanín	5,5	Leucín	9,7	
Arginín	4,6	Lyzín	7,6	
Kyselina asparágová	10,1	Fenylalanín/Tyrozín	8,8	
Metionín/Cysteín	5,8	Prolín	4,2	
Kyselina glutámová	14,1	Serín	6,1	
Glycín	2,8	Treonín	5,0	
Histidín	2,2	Tryptofán	1,8	
Izoleucín	5,4	Valín	6,3	

Množstvo draslíka a sodíka na 100 g pripraveného produktu: 109 mg (K), 456 mg (Na).

### Ingrediencie:

vaječný bielok, mliečne bielkoviny, celé vajce, soľ, hríby 3,9% (šampiňóny 59 %, malto-dextrín), príchuť, zahusťovačlá: celulózová guma, farbivá (karamel, riboflavin a E110) petržlen, čierne korenie, výživové doplnky protihrudkujúca látka: koloidná silica, vitamíny (C, B3, E, B5, B6, B2, A, B9, B12, B8).

### Priprava:

Obsah sáčku nasypane do nádoby (šejker alebo misa), pridáme 110-130 ml studenej vody a poriadne premiešame, kým nedosiahneme homogénnu zmes. Následne opečieme na dobre rozohriatej, ľahko vymastenej panvici. Približne po 2 minútach opekania preložíme omeletu na polovicu a dopečieme ešte 1 minútu.

Môže obsahovať stopy lepku, vajec, mlieka, sóje.

Minimálna trvanlivosť a číslo šarže: viď vrchná časť sáčku a dno obalu. Uchovávajúte na chladnom a suchom mieste. Krajina pôvodu: Francúzsko