

## SYROVÁ OMELETA

instantný proteínový produkt

Nízkoenergetická omeleta s vysokým obsahom bielkovín, so zníženým obsahom tukov a cukrov, ktorej energetická hodnota je 111 kcal v jednej porcii.

Nutričná analýza	100g výrobku	DDD%	1 sáčok	DDD%
Energetická hodnota (kcal)	403		111	
	(kJ) 1685		463	
<b>Tuky</b>	(g) 12,7		3,5	
z toho nasýtené tuky	(g) 4,3		1,2	
Sacharidy	(g) 5,8		1,6	
z toho cukry	(g) 2,7		0,7	
Vláknina	(g) 0,0		0,0	
Bielkoviny	(g) 66		18	
Sodík	(g) 1,97		0,54	
<b>Vitamíny</b>				
Vitámín A	µg 533	67	147	18
Vitámín E	mg 8,0	67	2,2	18
Vitámín B1	mg 0,7	67	0,2	18
Vitámín B2	mg 0,9	67	0,3	18
Vitámín B3	mg 10,7	67	2,9	18
Vitámín B6	mg 0,9	67	0,3	18
Vitámín B12	µg 1,7	67	0,5	18
Vitámín B5	mg 4,0	67	1,1	18
Vitámín B9	µg 133,3	67	36,7	18
Vitámín C	mg 53,3	67	14,7	18
Vitámín B8	µg 33,3	67	9,2	18
<b>Minerály</b>				
Vápnik (Ca)	mg 160,7	20	44	6
Fosfor (P)	mg 356,4	51	98	14
<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: 102 mg (K), 335 mg (Na).

### Ingrediencie:

vaječný bielok, mliečne bielkoviny, celé vajce, ochucovadlá, soľ, kvasnicový extrakt, farbivá (červená repa, karamel, riboflavín,) čierne korenie, regulátor kyslosti, kyselina citrónová, protihudkujúca látka: koloidná silica, vitamíny (C, B3, E, B5, B6, B2, A, B9, B12, B8).

### Príprava:

Obsah sáčku nasypeme 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, sóje, mlieka.

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