



ag

HRACHOVÉ

NUDLÍČKY A GRANULÁT

Skvělá vege alternativa k mletému masu.

agfoods
experience & innovation

BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou základním stavebním kamenem všech buněk a tkání. Spolu s tuky a sacharidy představují klíčovou makroživinu lidské výživy. Zastávají řadu funkcí — od tvorby svalů až po životně důležitou produkci hormonů a protilátek. Důležitý je především pravidelný příjem během celého dne – tělo není schopné ukládat bílkoviny do zásoby.

Význam bílkovin v těle

- zdroj aminokyselin
- podílí se na regeneraci buněk a tkání
- posilují obranyschopnost organismu
- v případě kritického nedostatku energie jsou v těle využívány jako zdroj energie

Následky nedostatku bílkovin

- únava, slabost
- opakující se bakteriální nebo virové infekce
- zpomalení vývinu kosterního svalstva
- ztráta svalové hmoty
- porucha spánku
- porucha soustředění

Ideální příjem bílkovin

Období	Příjem (70 kg osoba)
Doporučení pro běžnou populaci	0,8 g / kg
Těhotné a kojící ženy	+10–30 g
Pracující	0,8–1,2 g / kg
Senioři	1,2–1,5 g / kg
Aerobní sport	1,2–2,0 g / kg
Silový sport	1,4–2,0 g / kg
Redukční diety (běžná populace)	1,5 g / kg
Sportovní obecně (až)	1,8–2,7 g / kg

Živočišné plnohodnotné bílkoviny

- libové maso a ryby
- mléčné výrobky
- vejce

Rostlinné neplnohodnotné bílkoviny

- ořechy a semínka
- luštěniny
- tofu



Optimální poměr příjmu bílkovin živočišného a rostlinného původu je 1:1.

ROSTLINNÉ HRACHOVÉ BÍLKOVINY

Ideální alternativou pro ty, kteří nechtějí jíst maso je rostlinná bílkovina. Lze ji připravit velmi snadno a chuť je téměř nerozeznatelná od běžného masa v omáčkách či polévkách.

Výhody

- vhodná náhrada masa pro vegetariány i vegany
- vhodná varianta pro snížení množství masa v jídelníčku
- rostlinný zdroj bílkoviny
- jednoduchá příprava

Vhodnost výrobku pro segmenty

- zdravé jídelny
- zdravotnictví
- školství
- sociální sféra

Co je to extruze?

Extruze je technologický proces zpracování potravin, při kterém se zvlhčené škrobnaté materiály s vysokým obsahem bílkovin a vlákniny plastifikují a tepelně upravují kombinovaným působením tlaku, tepla a mechanických stříhových sil. Zařízení, v kterém tento proces probíhá se nazývá extrudér. Surovina se stlačuje v extruzním válci pomocí šneku, přičemž dochází k jejímu zahřátí, zmazovatění škrobu a denaturaci bílkovin. Na výstupním konci extrudéru prochází ztekucená hmota tvarovací maticí a v důsledku dekomprese a rychlého odpaření vlhkosti dochází k expanzi výrobku.

Při zpracování potravin v sobě extruze integruje několik cílů, které se u jednotlivých druhů potravin mohou lišit. Jedná se o předúpravu (tepelnou úpravu a úpravu vlhkosti, popř. přidání kapalných složek), homogenizaci a formování do výsledného tvaru.



VÝROBKY V NAŠÍ NABÍDCE

AG Hrachové nudličky 500 g

- vyrobeno pouze z hrachu
- extrudovaný výrobek
- s vysokým obsahem bílkovin (62 g/ 100 g výrobku)

Složení: hrachový proteinový izolát 69,5 %, hrachová mouka ze žlutého hrachu, jedlá sůl.

Návod k přípravě: Granulát namočte na 10 minut do teplé vody, nebo povařte v osolené vodě či zeleninovém bujónu do změknutí (cca 5 minut). Na 25 g granulátu použijte 100 ml vody. Takto připravený granulát použijte jako náhradu masa v pokrmech.

ID: 29021

Balení: 500 g, 4 ks/kt

Záruka: 12 měsíců



AG Hrachové nudličky s uzenou paprikou 500 g

- již ochuceno paprikou pro snazší přípravu
- extrudovaný výrobek
- s vysokým obsahem bílkovin (62 g/ 100 g výrobku)

Složení: hrachový proteinový izolát 68,5 %, hrachová mouka ze žlutého hrachu, paprika uzená 2 %, jedlá sůl.

Návod k přípravě: Granulát namočte na 10 minut do teplé vody, nebo povařte v osolené vodě či zeleninovém bujónu do změknutí (cca 5 minut). Na 25 g granulátu použijte 100 ml vody. Takto připravený granulát použijte jako náhradu masa v pokrmech.

ID: 29022

Balení: 500 g, 4 ks/kt

Záruka: 12 měsíců



AG Hrachový granulát 500 g

- vyrobeno pouze z hrachu
- extrudovaný výrobek
- s vysokým obsahem bílkovin (72 g/ 100 g výrobku)

Složení: hrachový proteinový izolát 68,5 %, hrachová mouka ze žlutého hrachu, paprika uzená 2 %, jedlá sůl.



Návod k přípravě: Granulát namočte na 20 minut do horké osolené vody, nebo povařte v osolené vodě či zeleninovém bujónu do změknutí (cca 5 minut). Na 150 g granulátu použijte 500 ml vody. Takto připravený granulát použijte jako náhradu masa v pokrmech.

ID: 29023

Balení: 500 g, 8 ks/kt

Záruka: 12 měsíců

Přepočet balení na porce

Název	Hmotnost výsledné hmoty z 1 balení	porce v g (MŠ, ZŠ, dospělí)	Počet porcí (váha porce 50 g / 70 g / 90 g)
AG Hrachové nudličky 500 g	0,8 g / kg	50g / 70g / 90g	50 / 35 / 27
AG Hrachové nudličky s uzenou paprikou 500 g	+10–30 g	50g / 70g / 90g	50 / 35 / 27
AG Hrachový granulát 500 g	0,8–1,2 g / kg	50g / 70g / 90g	42 / 30 / 23

RECEPTY

Těstoviny s boloňskou omáčkou

Ingredience na 4 porce:

- 75 g AG hrachového granulátu
- 250 ml zeleninového vývaru
- 2 mrkve
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 1 cibule
- 2 lžice olivového oleje
- 1 plechovka sterilizovaných rajčat
- Sůl, pepř,
- 400 g těstovin
- Parmazán, čerstvá bazalka na ozdobu



Příprava: Granulát zalijte 250 ml zeleninového vývaru a 5 minut vařte. Následně sced'te. Oloupejte cibuli, řapíkatý celer a mrkev oškrábejte. Vše nakrájejte na drobné kostičky. Ve větší pánvi začněte rozehtívat olej, vhod'te do něj mrkev, osolte špetkou soli a na středním plameni za občasného míchání nechte dvě minuty trochu změkhnout. Přidejte cibuli a celer a další dvě minuty pozorně míchejte. Vše by mělo trochu změkhnout, ale nikoli zhnědnout. Přidejte hmotu z granulátu a následně protlak. Zalijte zhruba 200 ml vroucí vody. Osolte podle chuti. Ztlumte plamen na minimum, zakryjte poklicí a nechte omáčku jen lehce pobublávat následujících 90 minut. Občas promíchejte nebo doplňte odpařenou tekutinu. Omáčku znovu ochutnejte a dolaďte solí. Podávejte s těstovinami dochucené parmazánem a čerstvou bazalkou.

Stroganov

Ingredience na 4 porce:

- 75 g AG hrachových nudliček s paprikou
- 400 ml zeleninového vývaru
- 250 g čerstvých žampionů
- 3 ks sterilované okurky
- 2 menší nebo 1 větší cibule
- 2 polévkové lžice rajčatového protlaku
- 2 stroužky česneku
- Sůl, pepř
- Řepkový olej
- Petrželka, zakysaná smetana dle chuti



Příprava:

Namočte 75 g nudliček na 10 minut do 400 ml teplého zeleninového vývaru, nebo povařte do změknutí cca 5 minut. V pánvi rozehřejeme olej a přidáme cibuli, kterou necháme zesklivatět. Vložíme prolisovaný česnek, který krátce restujeme. Přidáme nakrájené žampiony a hotové nudličky, krátce restujeme. Přidáme rajčatový protlak a okurky (nejemno nastrouhané), dle potřeby podlijeme vodou či zeleninový vývarem. Podle chuti přisolíme, opepříme. Omáčku necháme cca 10 minut vařit. Na konci můžeme pro ochucení a barvu přidat petrželku. Servírujeme s kopečkem zakysané smetany a podáváme s rýží nebo těstovinami.

Čína

Ingredience na 4 porce:

- 75 g AG hrachových nudliček
- 500 g mražené zeleniny na Čínu
- ½ pórků
- 2 lžíce bramborového škrobu
- 3 lžíce oleje
- 200 ml zeleninového vývaru
- Sůl, pepř,
- 1 kávová lžička koření Curry
- 1 kávová lžička třtinového cukru



Příprava:

Hrachové nudličky dejte na pánev s trochou oleje a krátce orestujte, poté dejte stranou z ohně. Na jiné pánvi si orestujte na zbylém oleji pórek, přidejte orestované nudličky a promíchejte. Přidejte cukr, který nechte lehce zkaramelizovat. Přidejte mraženou zeleninu promíchejte, orestujte a přilijte zeleninový vývar a pozvolna vařte až nudličky změknou, poté přidejte pórek, sůl, pepř, koření Curry a škrob. Promíchejte a nechte krátce provařit. Podávejte s vařenou rýží nebo čínskými nudlemi.

Dobrou chuť!



Potřebujete více informací? Neváhejte kontaktovat naše zákaznické centrum nebo obchodního zástupce. Rádi vám na vaše otázky odpovíme.

tel: 800 627 653

email: zakaznicke.centrum@agfoods.eu

AG FOODS Group a. s.
Škrobářenská 506/2, 617 00 Brno
www.agfoods.cz