http://www.remediu.ro



Faina din fibre fara carbohidrati 250 gr BETTER THAN FOODS

Mix de Fibre cu faina de Konjac fara carbohidrati 250g

UNIC IN EUROPA!

Amestec de fibre ideal pentru copt, fara carbohidrati si fara gluten! Pentru prajituri cu textura traditionala - dar fara valori nutritionale traditionale! Se poate include in orice dieta!

0% carbohidrati

0% gluten

Doar fibre si nimic altceva!

Ingrediente: celuloza, tarate din coaja de psyllium, faina de konjac, agar-agar, pectina, guma de carruba.

RETETA PANDISPAN:

- **85g faina fara carbohidrati Nocarb**
- **150g indulcitor (eritritol/xilitol/eritritol cu stevia)**
- **5 oua**
- **4 linguri de ulei**
- **150ml apa**
- **1/6 lingurita sare**
- **1 plic praf de copt**
- **semintele unei pastai de vanilie / vanilie masinata**

Mod de preparare:

Se separa albusurile de galbenusuri. Combinam galbenusurile cu vanilia, cele 4 linguri de unei si jumatate din cantitatea de indulcitor si mixam pana la obtinerea unei mase fluide uniforme. Adaugam apa si mixam compozitia pana la omogenizare.

Batem albusurile spuma cu restul de indulcitor si sarea pana la obtinerea unei spume ferme. Se

adauga praful de copt la faina de fibre fara carbohidrati NoCarb, iar amestecul rezultat se incorporeaza in compozitia de galbenusuri. Turnam jumatate din compozitie peste spuma de albusuri si o incorporam cu miscari circulare, de jos in sus, folosind o spatula de silicon. Adaugam compozitia ramasa si o incorporam folosind aceeasi tehnica. Coacem prajitura in cuptorul preincalzit la 180C timp de 35-40 min sau pana cand prajitura a capatat o nuanta aurie.

Cu numai 1,1 g proteine si 0,7 g grasime este perfect pentru orice dieta (diabeticului, dukan, ketogenica, atkins etc.)

Pentru ca amestecul se compune din fibre alimentare solubile si insolubile si pentru ca raportul dintre aceste fibre este perfect, amestecul este ideal pentru copt si gatire!

Nu trebuie amestecat cu alte fainuri - functioneaza ca atare, iar textura produsului rezultat va fi similara cu cea preparata in mod traditional din faina alba din grau.

Chiar daca amestecul de fibre nu contine carbohidrati, la preparatele ce necesita coacere se poate adauga si drojdie. Continutul bogat de celuloza reprezinta mediul ideal pentru drojdie. Aluatul va creste doar la caldura din cuptor .

Valoare energetica	180 kcal
Valoare energetica utilizabila	11.08kcal
Proteine	1.10g
Grasimi	0.70g
- din care acizi grași saturați	<0.10g
Carbohidrati	<0.03g
- din care zaharuri	<0.03g
Amidon	<0.03g
Fibre	84.46g
sare	0.05g

Valori nutritionale per:100 g

Produs in Ungaria

Celuloza:

Uimitor, dar celuloza nu reprezinta o sursa de energie. Ea nu contine vitamine, minerale sau alte substante nutritive, si totusi este de neinlocuit pentru cei care doresc sa ramana mereu intr-o forma buna.

Celuloza este o fibra vegetala greu digerabila. Cu toate acestea, ea asigura o buna digestie si te ajuta sa scazi in greutate. Care este secretul sau?

1. Celuloza este un polizaharid, constituind o sursa de glucoza. Ea se gaseste in majoritatea produselor vegetale, si intra in componenta membranelor celulare, partea cea mai greu asimilabila a plantei.
2. Celuloza poate fi solubila sau insolubila. Celuloza solubila se transforma in gel la contactul cu apa, iar cea insolubila ramane neschimbata.
3. O buna sursa de celuloza pot fi orice legume sau fructe proaspete. Exemple de surse de

celuloza solubila includ fasolea, ovazul, nucile, semintele, citricele, iar de celuloza insolubila - taratele, morcovii, si majoritatea legumelor. Soia contine ambele tipuri de celuloza.

Care este doza zilnica recomandata de celuloza?

4. Necesarul zilnic de celuloza pentru organism este de 25g.
5. Daca hotarasti sa cresti consumul de celuloza, trebuie s-o faci treptat. Adauga zilnic o cantitate mica de fructe si legume pe parcursul a catorva saptamani. Trecerea rapida la modul de alimentatie bazat pe celuloza, va duce nemijlocit la balonare si la multe stari incomfortabile.

Beneficiile celulozei

6. Celuloza reprezinta metoda cea mai buna de a mentine echilibrul normal al microflorei bacteriene intestinale.
7. Celuloza ajuta la prevenirea diabetului, intrucat scade semnificativ nivelul de zahar din sange.
8. Celuloza scade nivelul de colesterol si reduce implicit riscul de aparitie a bolilor cardiovasculare. Persoanele ce consuma regulat o cantitate suficienta de celuloza au nivelul de colesterol cu 60% mai scazut fata de cele ce ignora alimentele vegetale.
9. Pana nu demult, persoanelor cu tulburari de digestie li se recomanda limitarea consumului de celuloza. Totusi, dupa efectuarea unor studii mai amanuntite, s-a constatat ca anume insuficienta de celuloza poate provoca sau favoriza instalarea acestor tulburari. Ea ajuta in cazul multor afectiuni functionale si inflamatorii ale intestinului, si, de asemenea, are rol in prevenirea acestora pe viitor.
10. Consumul zilnic de produse bogate in celuloza reprezinta una dintre cele mai eficiente metode de profilaxie a cancerului de intestin gros. In Japonia, unde orezul, crupele si boabele de soia reprezinta baza dietei zilnice, aceasta afectiune se intalneste rar, lucru ce nu poate fi spus despre Europa sau SUA.

Pectina:

Fibra solubila ce are destule efecte benefice, in special la nivelul sistemului gastrointestinal.

Se extrage din partile nelemnoase ale plantelor, in special din coaja citricelor.

In industria alimentara este folosita ca gelfiant, agent de ingrosare, stabilizator, in mod frecvent la gemuri/jeleuri.

Produce masa gelatinoasa absorbind apa, astfel este indicat sa consumati o cantitate corespunzatoare de apa, ca de altfel, indicatie ce este recomandata pe tot parcursul acestei diete si nu numai, in orice dieta si intr-un stil de viata sanatos este indicat sa consumati cca. 2-3 L. Reduce sensibil cantitatea de colesterol si grasimi ce este absorbita la nivelul sistemului digestiv, dar si cantitatea de glucoza.

Poate facilita pierderea in greutate prin diminuarea poftei de mancare si reglarea glicemiei.

Guma de carruba:

Din roscove se extrag doua produse foarte diferite, folosite pe scara larga in industria alimentara: faina (pudra) de roșcova, cu gust și aspect de cacao, si guma de carruba. Deci sa nu confundam guma de carruba cu pudra de roscove, cu gust si aspect de cacao ! Guma de caruba, ajunsa in stomac, formeaza un gel dens care intarzie absorbtia de lipide si glucide, inducand rapid starea de satietate.

De aceea ajuta in curele de slabire sau in tratamentele impotriva aterosclerozei.

Produs in UE