

ΖΥΜΩΜΕΝΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ!



ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ

Υψηλή
περιεκτικότητα
σε φυτικές
πρωτεΐνες



Υποστηρίζει
τον μυϊκό ιστό

- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη
- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες
- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά
 - ✓ Χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά
- ✓ Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα



ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ

Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές πρωτεΐνες

Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη

Χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά

Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

80% Περισσότερη πρωτεΐνη από το λευκό ψωμί

15,5g πρωτεΐνης ανά 100g



Η Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Ελευθερίου Σοφία αναφέρεται στα πολύτιμα οφέλη του Πρωτεϊνούχου ψωμιού και προτείνει εύκολες, γρήγορες και υγιεινές συνταγές.

Το ψωμί αυτό συνδυάζεται ιδανικά με τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης και χαμηλά σε θερμίδες, όπως ο τόνος και το κοτόπουλο, ώστε να έχουμε ένα γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες και χαμηλό σε λιπαρά. Μπορεί επίσης να γίνει εύκολα ένα vegan σάντουιτς με γέμιση από κούμους, ή κάποιο άλλο αλεσμένο όσπριο, ώστε να προσφέρει μια εναλλακτική επιλογή πλούσια σε πρωτεΐνη, για άτομα που αποφεύγουν την κατανάλωση ζωικών προϊόντων.

Η Ελευθερίου Σοφία είναι αριστούχος του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών με Μεταπτυχιακό Δίπλωμα ειδίκευσης στην Εφαρμοσμένη Διατροφή & Διαιτολογία από το ομώνυμο Πανεπιστήμιο, με κατεύθυνση στην Κλινική Διατροφή.

ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ

Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές πρωτεΐνες



Υποστηρίζει τον μυϊκό ιστό

- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη
- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες
- ✓ Υψηλή Περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά
- ✓ Χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά
- ✓ Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

Πλούσια Γεύση - Υγιεινή Διατροφή

Το **ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ** είναι ένα ψωμί με υψηλή διατροφική αξία, καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και σε φυτικές ίνες. Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές πρωτεΐνες, οδηγεί σε επιπρόσθετα οφέλη υγείας για τον οργανισμό του ανθρώπου, καταναλώνοντάς τα στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής.

Συγκεκριμένα, τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει το **ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ** ψωμί, **συμβάλλουν στην αύξηση και διατήρηση της μυϊκής μάζας, καθώς και στην διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών.**

Το **ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ** υπερέρχει διατροφικά έναντι του κοινού ψωμιού, καθώς αποτελεί μια εξαιρετική πηγή ενέργειας και ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα φυτικών πρωτεϊνών και φυτικών ινών. Η ανωτερότητά του βασίζεται στον μοναδικό συνδυασμό από **αλεύρι ολικής άλεσης, νιφάδες βρώμης και επιλεγμένους σπόρους**, όπως ο λιναρόσπορος, ο ηλιόσπορος και το σουσάμι, που προσφέρουν μια πλούσια γεύση και ταυτόχρονα μία ευρεία γκάμα θρεπτικών συστατικών.

Χάρη στην **υψηλή περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες** (που καλύπτουν πάνω από το 1/5 της ενεργειακής του αξίας) και την υψηλή του περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες αποτελεί ένα πλήρες γεύμα που υποστηρίζει τον οργανισμό καθόλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η προσθήκη **προζυμιού σίκαλης** και **ψημένου πίτουρου σίτου** προσφέρει πλούσια γεύση στο ψωμί και το καθιστά πιο εύπεπτο, ενώ η υψηλή του περιεκτικότητα σε **ακόρεστα («καλά») λιπαρά** και η **χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα**, το καθιστούν ιδανική επιλογή για την υγεία της καρδιάς. Η υποκατάσταση των κορεσμένων λιπαρών από ακόρεστα λιπαρά στη διατροφή, συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται στο πλαίσιο μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής.

Είτε επιλέξουμε να το συνδυάσουμε με ζωική πρωτεΐνη (όπως ο τόνος ή το κοτόπουλο), είτε επιλεγεί μια vegan εκδοχή με κούμους, το **ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ** μετατρέπει κάθε σάντουιτς σε ένα πλήρες, λειτουργικό γεύμα για τον σύγχρονο άνθρωπο.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ!

Καταναλώνοντας 1 σάντουιτς με ψωμί ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ ένας μέσος ενήλικας καλύπτει το 60% των ημερήσιων αναγκών του σε πρωτεΐνη

Σάντουιτς με τόνο & μαρούλι



ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ Ψωμί (150g)
- Τόνο κονσέρβας νερού (50g)
- 1 φύλλο μαρούλι (5g)
- 1 κουταλιά μαγιονέζα
- Άνηθο & μυρωδικά
- Αλάτι, πιπέρι, κόλιανδρο

31g ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
605 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ
Υψηλή
περιεκτικότητα
σε φυτικές
πρωτεΐνες

Σάντουιτς με χούμους & λαχανικά



ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ Ψωμί (150g)
- Χούμους (50g)
- Ντομάτα σε καρεδάκια (25g)
- Πιπεριά ψιλοκομμένη (25g) σε καρεδάκια
- Αλάτι, πιπέρι
- Κάρυ, κουρκουμά

28g ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
595 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ Ψωμί (150g)
- Κοτόπουλο φιλέτο στήθος ψητό (50g)
- 2 κουταλιές γιαούρτι (30g)
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- 1 κουταλιά μπαλσάμικο ξίδι
- Λάχανο (25g)
- Καρότο τριμμένο (25g)

42,5g ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
565 ΘΕΡΜΙΔΕΣ



Σάντουιτς με κοτόπουλο & βόψ γιαουρτιού

ΣΥΜΩΜΕΝΟ
ΓΙΑ
ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ!

ΖΥΜΩΜΕΝΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ!



ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ
Υψηλή
περιεκτικότητα
σε φυτικές
πρωτεΐνες

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

	Ανά 100g ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟΥ ψωμιού	Ανά φέτα ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟΥ ψωμιού (30g)	(%RI*)
Ενέργεια (kcal/kJ)	279/1171	84/351	4,2%
Λιπαρά (g)	8,3	2,5	3,6%
Κορεσμένα (g)	1,3	0,4	2,0%
Υδατάνθρακες (g)	31,9	9,6	3,7%
Σάκχαρα (g)	1,73	0,5	0,6%
Πρωτεΐνες (g)	15,5	4,7	9,3%
Εδώδιμες ίνες (g)	7,3	2,2	-
Αλάτι (g)	1,33	0,4	6,7%

Οι διατροφικές πληροφορίες προκύπτουν βάσει εργαστηριακών αναλύσεων.

* RI: Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα.

Οι διατροφικοί ισχυρισμοί και οι ισχυρισμοί υγείας που αναφέρονται στο παρόν έντυπο είναι πλήρως εναρμονισμένοι με τους Ευρωπαϊκούς Κανονισμούς (ΕΚ) 1924/2006 και (ΕΕ) 432/2012.

**3 φέτες
ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ**
καλύπτουν το
**1/4 της συνιστώμενης
ημερήσιας πρόσληψης
σε πρωτεΐνη &
σε φυτικές ίνες**
για έναν μέσο
ενήλικα