

# ΖΥΜΩΜΕΝΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ!



## HAPPY GUT

Υψηλή  
περιεκτικότητα  
σε φυτικές ίνες



Πλούσιο σε ίνες  
σιστοπίτρου που  
βοηθούν στην ταχύτερη  
διέλευση στο έντερο

- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες
- ✓ Πηγή πρωτεϊνών
- ✓ Χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά
- ✓ Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

# HAPPY GUT

Υψηλή  
περιεκτικότητα  
σε φυτικές ίνες

Υψηλή Περιεκτικότητα  
σε φυτικές ίνες

Χαμηλή  
Περιεκτικότητα  
σε σάκχαρα

Χαμηλό  
σε κορεσμένα  
λιπαρά

Πηγή  
Πρωτεϊνών



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

Το ψωμί HAPPY GUT, χάρη στην εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες, αποτελεί την ιδανική βάση για σάντουιτς που φροντίζουν το πεπτικό σύστημα και έχουν υψηλή διατροφική αξία. Η Vegan επιλογή με ρεβίθι, σόγια και ξινολάχανο συνδυάζεται αρμονικά με την πλούσια υφή του ψωμιού HAPPY GUT, προσφέροντας ένα σάντουιτς πλούσιο σε προβιοτικά και φυτικές ίνες. Για ένα χορταστικό και δυναμωτικό γεύμα, ο συνδυασμός με αυγό, αβοκάντο και σπόρους chia δημιουργεί ένα σάντουιτς πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και καλά λιπαρά (Ω3), που αποτελούν τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία. Τέλος, η επιλογή με σωτέ μανιτάρια, σπανάκι και κατίκι Δομοκού προσφέρει μια πλούσια γευστική εμπειρία, συνδυάζοντας μεσογειακές γεύσεις με αυτό το ιδιαίτερο ψωμί με χαμηλά λιπαρά και σάκχαρα.

Η Ελευθερίου Σοφία είναι αριστούχος του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών με Μεταπτυχιακό Δίπλωμα ειδίκευσης στην Εφαρμοσμένη Διατροφή & Διαιτολογία και υποψήφια διδάκτορας του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του ΠΑΔΑ.

# HAPPY GUT

Υψηλή  
περιεκτικότητα  
σε φυτικές ίνες



Πλούσιο σε ίνες  
σιτοπύτου που  
βοηθούν στην ταχύτερη  
διέλευση στο έντερο

- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες
- ✓ Πηγή πρωτεϊνών
- ✓ Χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά
- ✓ Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

## Πλούσια Γεύση - Υγιεινή Διατροφή

Το ΨΩΜΙ HAPPY GUT αποτελεί ένα ψωμί με υψηλή διατροφική αξία, καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, ενώ παράλληλα αποτελεί πηγή πρωτεϊνών. Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυσικές ίνες, οδηγεί σε επιπρόσθετα οφέλη υγείας για τον οργανισμό του ανθρώπου, καταναλώνοντάς το στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής.

Το ψωμί HAPPY GUT υπερέχει διατροφικά σε σύγκριση με το απλό ψωμί, καθώς περιέχει ξεχωριστά συστατικά όπως το αλεύρι ολικής άλεσης, το ψημένο πίτυρο σίτου και προζύμι με βάση το πίτυρο, τον σίτο και την σίκαλη. Η σύνθεσή του είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να υποστηρίζει την φυσιολογική λειτουργία του πεπτικού συστήματος, καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου.

Η ανωτερότητά του βασίζεται στους εξής 3 πυλώνες:

1. **Η ποιότητα του Άλευρου (Αλεύρι Ολικής Άλεσης):** Το ψωμί HAPPY GUT παρασκευάζεται με αλεύρι ολικής άλεσης, που περιέχει ολόκληρο τον καρπό του σίτου, προσφέροντας υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και χαρακτηριστικό άρωμα, ενώ ταυτόχρονα παρέχει φυτικές πρωτεΐνες, καθιστώντας το τελικό προϊόν πηγή πρωτεϊνών.
2. **Η Δύναμη του Πίτυρου (Ψημένο Πίτυρο Σίτου):** Το πίτυρο αποτελεί το εξωτερικό περίβλημα του καρπού του σίτου, το οποίο στο λευκό ψωμί αφαιρείται. Στο ψωμί HAPPY GUT, το ψημένο πίτυρο σίτου χρησιμοποιείται ως βασικό συστατικό, συμβάλλοντας στην υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και προσδίδοντας έντονη και γεμάτη γεύση στο τελικό προϊόν.
3. **Τριπλή Δράση Προζυμιού (Σίτου, Σίκαλης & Πίτυρου):** Το ψωμί HAPPY GUT χρησιμοποιεί τρία διαφορετικά είδη προζυμιού, εμπνευσμένο από παραδοσιακές πρακτικές αρτοποιίας, προσφέροντας πλούσια γεύση και χαρακτηριστικό άρωμα.

Συμπερασματικά, το ψωμί HAPPY GUT αποτελεί ένα προϊόν ζύμωσης, παρασκευασμένο με αλεύρι ολικής άλεσης και προζύμι, με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και σάκχαρα, και πηγή πρωτεϊνών. Οι φυτικές ίνες που περιέχει συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου.

# ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ!

Σάντουιτς μεμανιτάρια & καϊνι



## ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- Μανιτάρια σωτέ (50g)
- Καϊνι Δομοκού (40g)
- Σπανάκι αχνιστό (30g)
- Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο 1 κ.γ. (5g)

**16g** ΦΥΤΙΚΕΣ  
ΙΝΕΣ  
**475** ΘΕΡΜΙΔΕΣ

## ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- Αυγά σκραμπλ 1 αυγό (75g)
- Αβοκάντο (30g)
- Καρότο ωμό τριμμένο (30g)
- Μπαλσάμικο 1 κ.σ. (15g)
- Σπόροι chia: μισό κ.γ. (2,5g)
- Δυόσμος

**19g** ΦΥΤΙΚΕΣ  
ΙΝΕΣ  
**527** ΘΕΡΜΙΔΕΣ

**HAPPY GUT**

Υψηλή  
περιεκτικότητα  
σε φυτικές ίνες

Σάντουιτς vegan προβιοτικό



## ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- Ξινολάχανο ήπιο (30g)
- Vegan "κεφτεδάκια" ρεβιθιού/σόγιας (60g)
- Ρόκα (ή άλλο πράσινο) (20g)
- Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο: 1 κ.γ. (5g)
- (εναλλακτικά ταχίνι)

**21g** ΦΥΤΙΚΕΣ  
ΙΝΕΣ  
**525** ΘΕΡΜΙΔΕΣ



Σάντουιτς με αυγό  
& αβοκάντο

**ΖΥΜΩΜΕΝΟ**  
ΓΙΑ  
**ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ!**

# ΖΥΜΩΜΕΝΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ!



**HAPPY GUT**  
Υψηλή  
περιεκτικότητα  
σε φυτικές ίνες

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

	Ανά 100g ψωμιού HAPPY GUT	Ανά φέτα (30g) ψωμιού HAPPY GUT	(%RI*)
Ενέργεια (kcal/kJ)	226/951	68/285	3,4%
Λιπαρά (g)	3,7	1,1	1,6%
Κορεσμένα (g)	0,6	0,2	1,0%
Υδατάνθρακες (g)	34,6	10,4	4,0%
Σάκχαρα (g)	1,7	0,5	0,6%
Πρωτεΐνες (g)	8,7	2,6	5,2%
Φυτικές ίνες (g)	9,8	2,9	-
Αλάτι (g)	1,2	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.

Καταναλώνοντας  
1 σάντουιτς  
με ψωμί για HAPPY GUT  
ο μέσος ενήλικας  
προσλαμβάνει σημαντική  
ποσότητα φυτικών ινών  
στο πλαίσιο μιας  
ισορροπημένης  
διατροφής.