



Ένα βήμα μπροστά!

ХЛЯБ ПРОБОДИ – KOMPLET



За видео-рецепта
натиснете ТУК

<https://youtu.be/5iOJM0R3sak>

Продуктът KOMPLET PROBODY - **ПРОБОДИ** KOMPLET е готова смес за производство на много специални хлябове и хлеботорения.

Като се работи точно по рецептата, произвеждате хляб с много малко въглехидрати (PROBODY Low Carb), много богат на семена, с голяма трайност и богат вкус.

Съдържа 22% семена и 7% пълно зърнести съставки



**Подходящ хляб за спортисти
и потребители,
които обръщат внимание на теглото си.**



25к.



Сравнителен анализ с многозърнестите хлябове

СРЕДНА ХРАНИТЕЛНА СТОЙНОСТ	ЗА 100гр. ПРОБОДИ хляб	ЗА 100гр. многозърнест хляб
ЕНЕРГИЙНОСТ	285KCAL (1184KJ)	265KCAL (1108KJ)
МАЗНИНИ	16,8гр.	4,23гр.
ОТ КОИТО НАСИТЕНИ	2,2гр.	0,88гр.
МОНОЕНАСИТЕНИ	4,1гр.	0,76гр.
ПОЛИЕНАСИТЕНИ	10,4гр.	1,87гр.
ВЪГЛЕХИДРАТИ	6,1гр.	43,34гр.
ОТ КОИТО ЗАХАРИ	2,4гр.	6,39гр.
Ω-3 омега 3 мастни киселини	2,8гр.	0,2гр.
ПРОТЕИНИ	21,4гр.	13,36гр.
СОЛ	1,25гр.	0,95гр.
ФИБРИ	11,8гр.	7,4гр.

Ненаситени мазнини: най-здравословните
 Изследванията са установили, че консумацията на храни със съдържание на ненаситени мазнини, помага за понижаването на риска от сърдечни заболявания като понижава нивата на LDL и общия холестерол.

ДИЕТА С ХРАНИ С МАЛКО ВЪГЛЕХИДРАТИ :
 -осигуряват до 3 пъти повече загуба на тегло в сравнение с диети основани на по-малко потребление на мазнини.
 -намалява нивата на триглицеридите
 -подобрява решително липидния профил



80% по-малко въглехидрати
60% по-малко захари

60% повече протеини
59% повече фибри
14 пъти повече Ω-3

Анализ от USDA 2016 (united states department of agriculture)

Въглехидратите са захари (глициди) и се намират почти във всички храни под различни форми : - монозахариди (гликоза, фруктоза и др.)

-полизахариди (нишесте, целулоза и др.)

Въглехидратите които получава човекът от храните се превръщат в гликоза. Освобождаването на гликозата в кръвта дава възможност да функционира като временен енергиен резерв за покриване на непосредствените гликозни нужди.

Тялото компенсира увеличение на кръвната захар със секреция на инсулин от панкреаса.

По статистики, въглехидратите които получава средния потребител всеки ден са около 45-60% от общите дневни калории които получава. По-малко въглехидрати означава по-малко калории, по-диетични храни.

ДИЕТА С ХРАНИ С МАЛКО ВЪГЛЕХИДРАТИ :

-осигуряват до 3 пъти повече загуба на тегло в сравнение с диети основани на по-малко потребление на мазнини.

-намалява нивата на триглицеридите

-подобрява решително липидния профил

РЕЗУЛТАТ : УМЕРЕНО потребление на въглехидрати (главно захари) и замяната им с полезни мазнини е главна предпоставка за здравословно хранене и сваляне на килограми. Това не означава да спрем потреблението на храни с въглехидрати, а означава избор на храни с балансирани въглехидрати както са пълнозърнестите хлябове или други хранителни продукти. **ХЛЯБЪТ ПРОБОДИ** е идеален за това.

Състав:

пшенични протеини, **соево** брашно, ленени семена, слънчогледови семена, едро смляна **соя**, **сусам**, жълти ленени семена, пълнозърнесто **пшенично** брашно динкел, ябълкови фибри, пшенични трици, суха **пшенична** динкелова закваска, сол, **ечемичен** малц, подправки.

Начин на употреба-примерна рецепта:

210342	ФИТНЕС – ПРОБОДИ ХЛЯБ	10.000гр.
	Прясна мая	300гр.
	Вода (около)	8600гр.

Месите в тестомесачка всички продукти заедно на първа скорост за 2 минути и след това на бърза скорост за 13-18 минути. (тестото трябва да бъде меко).

Температура на тестото: около 26°C

Почивка на тестото : около 20 минути

Нарязвате на парчета 430гр. и поставяте в метални форми за 500гр. или оформяте хлябове, мокрите от страни и ролirate върху семена-декор.

Втасване на температура 30°C, влага ± 70%, около 35-45 минути.

Печене за 70мин, в начало на 240° С с пара и после на 200° С.

След 2 мин. отваряте тамперите и след 5 мин. затваряте.
