

SuperSoy - Ground Beef



Manzo tritato alternativo al 100% di soia

VALORI NUTRIZIONALI

Contenuto di 1 dose: 50g o 1,75 onces oppure circa 1/2 tazza secca

Dosi Per confezione: 9

Valori Per Dose		% VG
Calorie	140	
Calorie da grassi	13	
Totale Grassi	1,5g	2,5%
Grassi Saturi	,5 g	1,5%
Colesterolo	0 mg	0%
Sodio	5 mg	0%
Potassio	1212 mg	34%
Totale Carboidrati	15 g	5%
Fibra dietetica	5 g	36%
Zucchero	4 g	
Proteina	25 g	
Vitamina A		0%
Vitamina C		0%
Calcio		16%
Ferro		28 %

% i Valori Giornalieri percentuali si basano su una dieta di 2.000 calorie

INGREDIENTI: farina di soia, mais (tracce).

Ogni 5/8 di tazza fornisce 122 mg di isoflavoni.

ULTERIORI INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Profili generali di aminoacido per Soia PVS (Proteina Vegetale Strutturata):

Aminoacidi essenziali (gm per 100 gm di proteina)

Acido Aspartico	11,5
Treonina	4,0
Serina	5,0
Acido Glutammico	18,1
Prolina	5,2
Glicina	4,3
Alanina	4,4
Cisteina	1,5
Valina	5,1
Metionina	1,4
Isoleucina	4,8
Leucina	7,9
Tirosina	3,5
Fenilalanina	5,1
Istidina	2,7
Lisina	6,5
Arganina	7,1
Triptofano	1,2

(Esempio: se una dose ha 25 mg di proteina avrebbe 1/4 dei valori elencati)

MINERALI (mg per 100 gm di PVS)

Potassio	2400
Fosforo	730
Sodio	15
Calcio	320
Magnesio	300
Ferro	10
Rame	1,5
Zinco	5
Manganese	3,4

(Esempio: se una dose è di 49 g di PVS; allora dividi le cifre per 2 circa)

TABELLA DI CONVERSIONE:

1 tazza = (93 g, 3.5 onces). Equivale a 350 g (12 onces) di ricostituito. Questa confezione (450 g, 1 libbra) equivale a circa 1,76 kg (3,92 libbre) di ricostituito.

PER RICOSTITUIRE:

Mescolare una tazza di manzo tritato alternativo con una tazza di acqua bollente o brodo. Inserite nel micro-onde per 1 minuto oppure lasciate a riposo per 5 minuti. Una volta idratato, il manzo deve essere trattato nelle stesse condizioni della carne o qualunque prodotto alimentare deperibile.

USO:

dopo la ricostituzione, utilizzare chilo per chilo, oppure libbra per libbra, proprio come il manzo.