



# HRACHOVÉ NUDLIČKY A GRANULÁT

Stravovací návyky se mění!  
Je čas vyzkoušet změnu.

[www.extrudo.cz](http://www.extrudo.cz)

**extrudo**  
nature product


# HRACHOVÉ NUDLIČKY A GRANULÁT

- vyrobené pouze z hrachu
- rostlinná alternativa mletého masa
- vysoký obsah rostlinných bílkovin-75 g na 100 g
- vyladěná chuť
- žádná aditiva, bez sóji
- jednoduchá a rychlá příprava
- neobsahují žádný lepek



[www.extrudo.cz](http://www.extrudo.cz)

**extrudo**  
nature product




# HRACHOVÉ „MASO“ VE VAŠEM JÍDELNÍČKU? ANO!

**PROČ** mít v nabídce hrachové „maso“?

Protože oslovíte **více strážníků**.

Vegani, flexitariáni (ti, kteří se vědomě rozhodli omezit spotřebu masa) a vegetariáni, ti všichni čekají, až jim nabídnete něco opravdu dobrého. A ti ostatní ocení chutný a bohatý přínos hrachu ve svém jídelníčku.

- **POTĚŠÍTE PLANETU – NIŽŠÍ NÁROKY NA VODU, PŮDU A ENERGI**
- **NIŽŠÍ CENA NEŽ U MLETÉHO MASA**
- **MOŽNOST KOMBINOVAT SE SKUTEČNÝM MASEM**



Velmi snadná příprava a v omáčkách či polévkách téměř nerozeznatelná chuť od běžného masa.

[www.extrudo.cz](http://www.extrudo.cz)



**extrudo**  
nature product



# JEDNOU TÝDNĚ „MASO – PŮST“

## STRAVOVACÍ NÁVYKY SE MĚNÍ

**Zájem o produkty z rostlin neustále roste.**

Proč maso-půst jednou týdně?

Protože méně masa neuškodí.

Snížení jeho podílu ve stravě má řadu pozitivních účinků.



Maso žravec nebo flexitarián? Motivací je **ZMĚNA:**

- ❖ životního stylu (cesta za zdravím)
- ❖ jídelníčku (obohacení o nové chuťě)
- ❖ postoje k udržitelnosti (péče o životní prostředí)



[www.extrudo.cz](http://www.extrudo.cz)

**extrudo**  
nature product



# HRACHOVÉ NUDLIČKY A GRANULÁT

VYSOKÝ OBSAH ROSTLINNÉ  
HRACHOVÉ BÍLKOVINY

- Ideální pro ty, kteří chtějí do svého jídelníčku více rostlinných bílkovin.

Bílkoviny jsou základním stavebním kamenem všech buněk a tkání. Spolu s tuky a sacharidy představují klíčovou makroživinu lidské výživy.



VYSOKÝ PODÍL BÍLKOVIN  
75 G NA 100 G



[www.extrudo.cz](http://www.extrudo.cz)



**extrudo**  
nature product

# RECEPT

## Základní příprava

### HRACHOVÉ NUDLIČKY:

Granulát namočte na 10 minut do teplé osolené vody/zeleninového vývaru, nebo povařte v osolené vodě do změknutí cca 5 minut. Po té z granulátu odstraňte přebytečnou vodu.

### HRACHOVÝ GRANULÁT:

Granulát namočte na 20 minut do teplé osolené vody/zeleninového vývaru, nebo povařte v osolené vodě do změknutí cca 5 minut. Po té z granulátu odstraňte přebytečnou vodu.

Takto připravený granulát použijte jako náhradu mletého masa v pokrmech, například pro oblíbenou boloňskou omáčku, do rizota nebo do polévky. Proteinové maso lze snadno tvarovat, takže si můžete připravit šťavnaté rostlinné hamburgery a kuličky, nebo karbanátky.

