

ZÁZRAK JMÉNEM „MIRACLE NOODLES“

Pokud Vám připadá, že se v první fázi diety neobejdete bez příloh, jako jsou těstoviny nebo rýže, zkuste je nahradit nekalorickými variantami – špagetami, fettuccinami nebo rýží.



Celková hmotnost: 150 g
PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100 g	1 porce - 150 g
kJ	21	31,5
Kcal	5	7,5
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	0	0
Sacharidy (g)	2	3
z toho cukry (g)	0	0
Tuky (g)	0	0
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0	0
Vláknina (g)	2	3
Sodík (g)	0	0

Shirataki těstoviny jsou známé v Japonsku pro své pozitivní zdravotní účinky již dva tisíce let, jsou vyrobeny z kořene rostliny zvané Konnyaku (*Amorphophallus konjac*) a obsahují vlákninu glukomanan. Díky tomu, že jsou prakticky nekalorické, hodí se ideálně do redukčních režimů. Zvětšením svého objemu v žaludku navozují pocit nasycení, který přetrvává po dlouhou dobu. Jejich příprava je velmi jednoduchá. Po otevření sáčku, scezení obsahu a jeho důkladném propláchnutí stačí nudle jen ohřát po dobu 1-2 min. Po odstranění přebytečné vody je už můžete dle libosti ochucovat nebo přidávat ke svým oblíbeným pokrmům a beztrápně :-)) konzumovat. Jsou výbornou náhradou za běžné těstoviny. Neobsahují lepek, sóju, škroby a jsou vhodné i pro vegetariány a vegany.

