

(HU) A lenmagliszt elsősorban a paleolit táplálkozás megkönnyítésére jött létre. A lenmagokat hideg sajtolás után lisztbe őrlik, így más lisztkehez hasonlóan felhasználható. Mivel a lenmagolaj nagy része már nincs jelen az így készült lisztben, ezért sütésre is biztonságosan használható a normal lenmagorleménnyel szemben, és beltartalmi értéke is közel a duplája. Amennyiben a búzalisztet lenmagliszttel teljes mértékben kiváltja, úgy a búzalisztből készült ételekkel szemben élelmi rostban gazdag ételeket állíthat elő. **Például:** Paleo keksz lenmaglisztből.

Hozzávalók: 20 dkg lenmagliszt, 10 dkg paleo étcsokoládé(UNIC chocolate Paleo étcsokoládé aprítva), 10 dkg sertészsír, 8 dkg aszalt sárgabarack (aprítva), 6 dkg kókuszreszelék, 3 egész tojás, 5 dkg eritrit, 2 dkg méz.

Az összetevőket tálban összegyűrjük, Diónyi golyókat formázunk, amelyeket lelapítva sütőpapíron 180 °C-on 8-10 perc alatt kisütünk. A receptet variálhatja ízlésének megfelelően, ha a kókuszreszelék helyett, diót, mandulát, egyéb olajos magvakat használ, illetve a sárgabarackot más aszalvánnyal váltja ki. Jó étvágyat!

(SK) Múka z mletých ľanových semienok bola zhotovená predovšetkým v záujme uľahčenia stravovania typu paleolit. Ľanové semienka sa po studenom lisovaní zomlejú a potom sú použiteľné podobne ako iné múky. Táto múka je zbavená väčšiny ľanového oleja, preto jej použitie je bezpečné, v protiklade s bežnými mletými ľanovými semienkami, okrem toho i jej vnútorná hodnota je skoro dvojnásobná. **Ak pšeničnú múku nahradíte úplne múkou z ľanových jadierok, dostanete jedlá bohaté na prírodnú vlákninu oproti jedlám, ktoré sú pripravené z pšeničnej múky.**

(RO) Faina din semințe de in s-a realizat în primul rând pentru facilitarea alimentației paleolitice. Semințele de in se măcină în făină după presare la rece, astfel poate fi utilizată ca și celelalte tipuri de făină. Datorită faptului că marea parte a uleiului din semințe de in nu mai este prezent în făina astfel produsă, poate fi folosită cu siguranță pentru coacere comparativ cu măcinăturile din semințe de in și valoarea de conținut este, de asemenea, aproape dublă. **În cazul în care, în alimentația Dvs înlocuiți în totalitate făina de grâu cu făina din semințe de in, veți consuma alimente mai bogate în fibre alimentare.**

Nettó tömeg/ Hmotnosť netto/ Hmotnost netto/ Greutate netă/:

250 g

Minőségét megőrzi (nap, hónap, év)/ Minimálna trvanlivosť do (deň, mesiac, rok)/ Minimální trvanlivost do (den, měsíc, rok)/ A se consuma de preferință înainte de (zi, luna, an):

Hőtől védett, száraz helyen tárolandó!/ Skladujte v suchu a chráňte pred teplom!/ A se pastră la loc uscat și răcoros!/ Skladujte v suchu a chladu!

10.03.2022
L. 1003

Átlagos tápérték/ Výživové údaje/ Výživové údaje/ Valoare nutrițională	100g termékben/ na 100g výrobky/ na 100g výrobky/ în 100g produs	100g R1%*
Energia tartalom/ Energia/ Energetická hodnota/ Valoare energetică: (kJ/kcal)	1436/347	17%
Zsír/ Tuky/ Tuky/ Lipide: (g)	14	20%
amelyből telített zsírsavak/ -z toho nasýtené mastné kyseliny/ -z toho nasycené mastné kyseliny/ din care saturate: (g)	2,8	14%
Szénhidrát/ Sacharidy/ Sacharidy/ Glucide: (g)	4,1	2%
amelyből cukrok/ -z toho cukry/ -z toho cukry/ din care zahăruri: (g)	2	2%
Rost/ Vlákna/ Vlákna/ Fibre: (g)	38	-
Fehérje/ Bielkoviny/ Bîlkoviny/ Proteine: (g)	32	64%
Só/ Sol/ Sól/ Sare: (g)	0,1	2%

* R1 Referenția beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal)/ Referenčná denná dávka u priemernej dospeljej osoby (8400 kJ/2000 kcal)/ Referenční denní dávká pro průměrnou dospělou osobu (8400 kJ/2000 kcal)/ Valoarea de referință al unui adult obișnuit (8400 kJ/2000 kcal)