

## **ETIKETA : Galmovit – srvátková polievka zo žihľavy a sladkého zemiaka (topinambur) (Brennessel / Topinambur)**

**Zloženie :** 1 kg obsahuje: 450 g zápražky, 200 g čirej rastlinnej polievky, 30 g topinambur, 20 g žihľavy, 3 g korenia galgant, 2 g čierne korenie, 3 g muškátový oriešok, 10 g petržlen, 10 g pažítka, 10 g ligurček, 10 g karotka, 15 g zelér, 237 g vysokokvalitná srvátka z mlieka dojníc, ktoré boli kŕmené nefermentovaným krmivom (nie silážou).

**Skladujte dobre uzavreté na suchom mieste.**

**Minimálna trvanlivosť do konca :** vid' okraj dózy

**Obsah : 500 g**

**Obj.č. : 55002**

Vyrobené v Lichtenštajnsku

Distribúcia : Mercury, spol. s r.o.

Lazovná 11

974 01 Banská Bystrica

[www.tepperwein.sk](http://www.tepperwein.sk)

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

### **Srvátková polievka zo žihľavy a sladkého zemiaka**

Príprava : 5 navŕšených polievkových lyžíc nechať krátko povariť v 1 litri vody, premiešať, nechať chvíľku postáť a polievka je hotová. Podľa chuti ju môžete zjemniť aj smotanou a korením.

<b>Výživové hodnoty :</b>	<b>100 ml polievky</b>	<b>250 ml (tanier polievky)</b>
Energetická hodnota	118 kJ / 28 kcal	296 kJ / 71 kcal
Bielkoviny	menej ako 1 g	1 g
Sacharidy	2,4 g	6 g
Tuk	1,9 g	5 g

**Začnite obed chutnou polievkou GALMOVIT.** Jedná sa o vyváženú zdravú zásadotvornú potravinu s obsahom srvátky, na ktorej si môžu pochutnať ľudia v každom veku. Galmovit je súčasťou prirodzenej výživy, ktorá neobsahuje žiadne živočíšne tuky, ani cholesterol a v ktorej sú obsiahnuté dôležité minerály, stopové prvky a vitamíny. Polievky Galmovit vďaka vysokohodnotným proteínom zo srvátky ponúkajú ideálnu výživu bez chemických prísad. Šetrným spôsobom regulujú tráviaci proces. Laktóza zo srvátky urýchľuje vstrebanie životne dôležitých minerálnych látok a stopových prvkov. Galmovit sa dá konzumovať nielen ako chutná polievka, ale môžete ho použiť aj na dochutenie príloh, šalátových dresingov, do zeliny, mäsa, cestovín, omáčok, atď.

**Srvátka** v Galmovite pochádza z územia Bregenzerwald (spolková krajina **Vorarlberg** - Rakúsko), ktoré je jedinečným územím v Európe, kde sa kravy voľne pasú na pastvinách a v zime sú kŕmené nefermentovaným krmivom (t.j. nie silážou), čo zaručuje vysokú kvalitu srvátky. Cenné vitamíny a vysokohodnotné bielkoviny v srvátke sa zachovávajú vďaka šetrnému spôsobu spracovania. Srvátka je prírodný produkt s vysokým obsahom minerálnych látok, ako sú vápnik, draslík a horčík, vitamínov skupiny B (B1, B2, B6, B12), a tiež vitamínov C a A. Oproti ostatným nápojom nemliečneho pôvodu má vysokú nutričnú i biologickú hodnotu. Navyše neobsahuje veľa kalórií, pretože 95% z nej tvorí voda. Vďaka nízkej kalorickej hodnote (200 ml má cca 70 kcal) je srvátka ideálnym diétnym nápojom. Najcennejšie sú v srvátke biolátky, ktoré organizmus potrebuje na to, aby správne fungoval. Asi 4,5% jej obsahu tvorí mliečny cukor, ktorý dokáže rýchlo dodať spotrebovanú energiu. V črevnom trakte potom dochádza k jej zmene na kyselinu mliečnu, ktorá priaznivo pôsobí na črevnú mikroflóru a podporuje trávenie. Srvátkové bielkoviny majú výnimočnú biologickú hodnotu, ktorá prevyšuje o 15 percent vaječné bielkoviny, o 30 percent mäsové bielkoviny, o 35 percent sójové bielkoviny a o 40 percent mliečny kazeín. Srvátkové bielkoviny sú bohatým zdrojom esenciálnych aminokyselín (leucín, izoleucín a valín), dôležitých pre stavbu svalov. Preto odborníci na zdravú výživu odporúčajú konzumovať srvátkové produkty osobám s náročnou fyzickou prácou a vrcholovým športovcom.

**Galgant.** Pridaním ďalších bylín – špeciálne galgantu – získavajú polievky Galmovit delikátnu jemnú chuť. Thajské korenie galgant je špeciálne liečivé korenie, ktoré poznali už čínski cisári. Vo svojich medicínskych dielach ho popisuje aj Hildegarda z Bingenu - známa liečiteľka v stredoveku. Podľa nej dodáva telu energiu a harmonizuje vnútro osobnosti. Pomáha veľmi rýchlo a spoľahlivo pri srdcovej slabosti. Nezriedka je príčinou ľahkého vysilenia unavené srdce (z vysokého pracovného tempa, stresu). Galgant obsahuje éterické oleje, ostré látky a flavonoidy, ktoré pôsobia uvoľňujúco na kŕče, brzdia zápchy a pôsobia antibakteriálne. Galgant priaznivo pôsobí pri: srdcovej slabosti, záchvatoch angíny pectoris, ako prevencia pred infarktom, pri stavoch vyčerpania, slabosti krvného obehu, únave, ťažkostiach so žalúdkom a črevami, pocite plnosti, nevoľnosti, nadúvaní, ťažkostiach pri menštruácii, poruchách prekrvenia, pri chrípke, horúčkach, napomáha zvyšovať imunitu. Pokiaľ sa vo vašom jedálničku objavuje často galgant, ochraňujete svoje telo pred rakovinou. Tvrdia to anglickí lekári, ktorí podrobili koreň podobný zázvoru dôkladným testom a zistili, že dokáže u chorých osôb zabíjať rakovinové bunky.

**Topinambur** (sladký zemiak) pochádza zo Severnej Ameriky. Táto rastlina, ktorej nadzemná časť je podobná slnečnici, je známa svojou unikátnou životnou silou, vďaka ktorej prežije aj v extrémnych podmienkach vonkajšieho prostredia. Obsahuje vlákninu, pektínové látky, organické kyseliny, vitamíny skupiny B a C, minerálne látky – železo, fosfor, vápnik, horčík, zinok, kremík, neobsahuje škrob. Navyše topinambur obsahuje aj jedinečný prírodný polysacharid inulín, ktorý sa skladá z 95 percent fruktózy. Inulín napomáha vylúčiť z tela veľké množstvo toxických a odpadových látok, ktoré sa dostávajú do organizmu potravou, alebo vznikajú v črevách v priebehu trávenia. Inulín podporuje motoriku a peristaltiku čriev. Význam „sladkého zemiaka“ spočíva v prevencii a podpornej liečbe cukrovky, obezity, porúch metabolizmu a vysokého cholesterolu. Slúži ako prevencia proti osteoporóze, artritíde, reume, na detoxikáciu organizmu, reguláciu krvného tlaku, zlepšenie činnosti tráviacej sústavy. Má antistresové účinky, priaznivo pôsobí na pečeň a obličky. Je vhodný pre rekonvalescentov.