

## ETIKETA : Galmovit – číra srvátková polievka so zeleninou (Klare Molkesuppe mit Gemüse)

**Zloženie** : 1 kg obsahuje: 150 g čirej rastlinnej polievky, 200 g krájanej zeleniny, 3 g korenia galgant, 3 g čierne korenie, 3 g muškátový orech, 10 g petržlen, 10 g pažitka, 10 g ligurček, 611 g vysokokvalitná srvátka z mlieka dojnic, ktoré boli kŕmené nefermentovaným krmivom (nie silážou).

**Skladujte dobre uzavreté na suchom mieste.**

**Minimálna trvanlivosť do konca** : viď okraj dózy

**Obsah** : 500 g

**Obj.č.** : 55000

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)

### Číra srvátková polievka so zeleninou

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. Zmes sa hodí aj na dochutenie zeleninových jedál a omáčok.

<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 vstrebávanie 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, B 12), 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.