

インカグリーン ナッツプロテイン

(サチャインチ)

アミノ酸

100g当たり 単位mg

アルギニン	6,100
リジン	2,740
ヒスチジン	1,090
フェニルアラニン	1,390
チロシン	2,930
ロイシン	4,010
イソロイシン	2,740
メチオニン	659
バリン	3,370
アラニン	2,110
グリシン	5,930
プロリン	2,200
グルタミン酸	7,590
セリン	3,350
スレオニン	2,540
アスパラギン酸	6,680
トリプトファン	2,090
シスチン	1,640

栄養成分表示

100g当たり

熱量	389kcal
たんぱく質	63g
脂質	11g
n-3系脂肪酸	4.9g
炭水化物	16.5g
糖質	3.6g
食物繊維	12.9g
食塩相当量	0g
ビタミンB1	0.7mg
ビタミンB2	0.21mg
ビタミンB6	0.48mg
カルシウム	470mg
マグネシウム	569mg
亜鉛	8.1mg
鉄	6.1mg

※この表示値は、目安です。

ティースプーン4杯程度を目安にお好みでアレンジ

きな粉のような香ばしさとナチュラルな甘みが特徴です。ヨーグルトやシリアル、果物にかけたり、ミルク、ドリンク、スムージー、スープ、味噌汁などに混ぜてお召し上がり下さい。一日当たりティースプーン4杯程度を目安に、普段の食事に盛り込むことで、手軽に美味しくプロテイン習慣を。

手作りスプレッドやベジマヨネーズ、ドレッシングやパスタソースにも使えます。グリーンナッツ独特の香りがあるので、スパイスやハーブとの相性がとてもよいです。

キャロブナッツ プロテインバー

☆コリアンダーを入れるとおしゃれな味に。
☆黒コショウを加えてもピリッと美味しい。

キャロブパウダー…30g
グリーンナッツプロテイン…30g
アガベシロップ…60g
ブルー…80g
くるみ…20g
かぼちゃの種…15g
塩…ひとつまみ

作り方

1. くるみとかぼちゃの種は細かく刻んでおく。フードプロセッサーにブルーアガベシロップ、塩を入れてペースト状になるまで混ぜる。
2. 1をボウルに取り出し、キャロブパウダーとグリーンナッツプロテインが粉気がなくなるまで混ぜる。
3. 2にくるみとかぼちゃの種を入れて混ぜ、ファスナー式のビニール袋に入れて薄くばし、冷凍庫でひと晩凍らせる。袋をさいて、お好みのサイズに切り分ける。

名称サチャインチ種子加工品、原材料名サチャインチ種子、内容量300g、賞味期限枠外下部に表示、保存方法直射日光・高温多湿を避け涼しいところで保存、原産国名ペルー、加工者NPO法人アルコイリス 千葉県松戸市下矢切72 TEL 047-361-6375

賞味
期限



◆食物アレルギーをお持ちの方へ：この食品は、食物アレルギーの特定原材料及び特定原材料に準ずるものは使用しておりませんがナッツ類を含有しているため、少量からスタートし、徐々に摂取量を増やすことをお勧めします。

●開封後は密封して冷蔵庫で保存できるだけ早くお召し上がり下さい。●袋内の脱酸素剤は食べられませんのでご注意ください。

