

Adveni®
plodiny třetího tisíciletí
www.adveni.eu

MOUKY

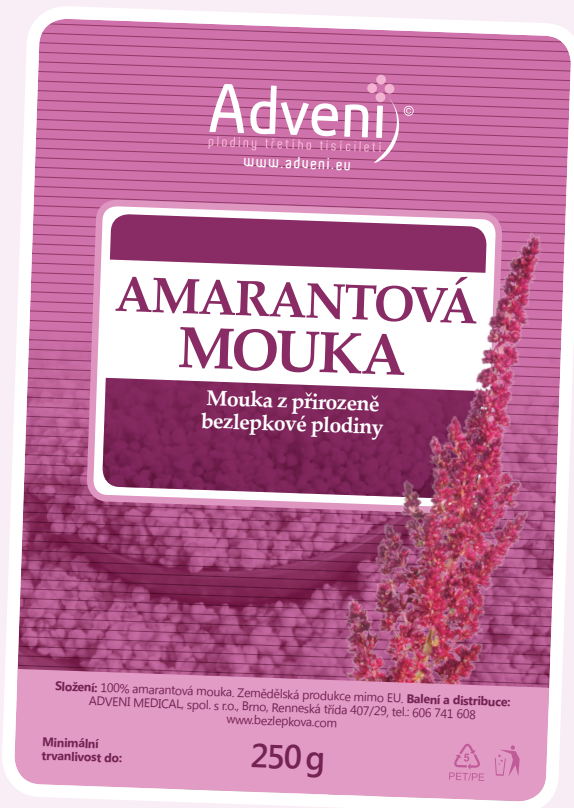
Z PŘIROZENĚ
BEZLEPKOVÝCH PLODIN

Průvodce moukami Adveni



OBSAH

Amarantová mouka	— — 3
Arašídová mouka	— — 4
Banánová mouka	— — 5
Cizrnová mouka hladká/polohrubá	— — 6
Čiroková mouka hladká/polohrubá	— — 7
Dýňová mouka	— — 8
Hořčičná mouka	— — 9
Mouka z hroznových jadérek	— — 10
Chia mouka	— — 11
Jáhlová mouka	— — 12
Karobová mouka	— — 13
Kaštanová mouka	— — 14
Kokosová mouka	— — 15
Konopná mouka	— — 16
Kurakkanová mouka	— — 17
Mouka z lískových oříšků	— — 18
Lněná mouka	— — 19
Maková mouka	— — 20
Mandlová mouka	— — 21
Nopálová mouka	— — 22
Ostropestřecová mouka	— — 23
Pohanková mouka	— — 24
Plantejnová mouka	— — 25
Quinoa mouka	— — 26
Rýžová mouka hladká pudrová/polohrubá	— — 27
Sezamová mouka	— — 28
Mouka ze slunečnicových semínek	— — 29
Slizková mouka	— — 30
Mouka ze zemních mandlí – šachorová	— — 31
Tapioková škrobová mouka	— — 32
Teffová mouka světlá/tmavá	— — 33
Včelníková mouka	— — 34
Mouka z vlašských ořechů	— — 35



CO JE ZAČ

100% amarantová mouka

Připravuje se mletím amarantového zrna.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Amarant se může pochlubit vysokým obsahem bílkovin. Navíc jako jedna z mála rostlin obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, a je proto doporučován vegetariánům a sportovcům. Amarant je také vynikajícím zdrojem železa (100 g obsahuje 42 % doporučené denní dávky železa). Díky minimálnímu obsahu jednoduchých cukrů má nízký glykemický index, a jeho konzumace tedy nevede k výkyvům hladiny krevního cukru.

K ČEMU SE HODÍ

- k přípravě slaného i sladkého bezpečkového pečiva
- do polévek a omáček

JAK S NÍ ZACHÁZET

Amarantová mouka má výraznou chuť i aroma, proto se při pečení doporučuje nahradit jen 10 % běžné mouky moukou amarantovou. Přidáním menšího množství amarantové mouky zvýšíte nutriční hodnotu pokrmu, ale výsledek nebude výrazně cítit po amarantu.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízk škrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s amarantovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz

ARAŠÍDOVÁ MOUKA

Mouka z přirozeně
bezlepkové plodiny



Složení: 90 % mouka z výlisků (nepražených) semen podzemnice olejné, 10 % hladká čiroková mouka. Zemědělská produkce EU. **Balení a distribuce:** ADVENI MEDICAL, spol. s r.o., Brno, Rennešská třída 407/29, tel.: 606 741 608, www.bezlepkova.com

Minimální
trvanlivost do:

250 g



CO JE ZAČ

90 % mouky z výlisků semen podzemnice olejné (arašídů), 10 % hladké čirokové mouky, která brání rychlému žluknutí

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Arašídy obsahují asi 25 až 30 procent bílkovin – na stejnou hmotnost tedy obsahují víc bílkovin než hovězí steak. Tuk, bílkoviny a vláknina v arašídech vám pomohou udržet pocit sytosti na delší dobu. Arašídy jsou bohaté na vitamíny skupiny B (B1, B2, B3, B5 a B9) a vitamín E a jsou zdrojem mnoha minerálních látek – hořčíku, vápníku, zinku a fosforu. Jsou také zdrojem účinných antioxidačních i antibakteriálních látek.

K ČEMU SE HODÍ

- slané a sladké pečeni
- zahušťování polévek
- příprava smoothies
- obalování masa a ryb

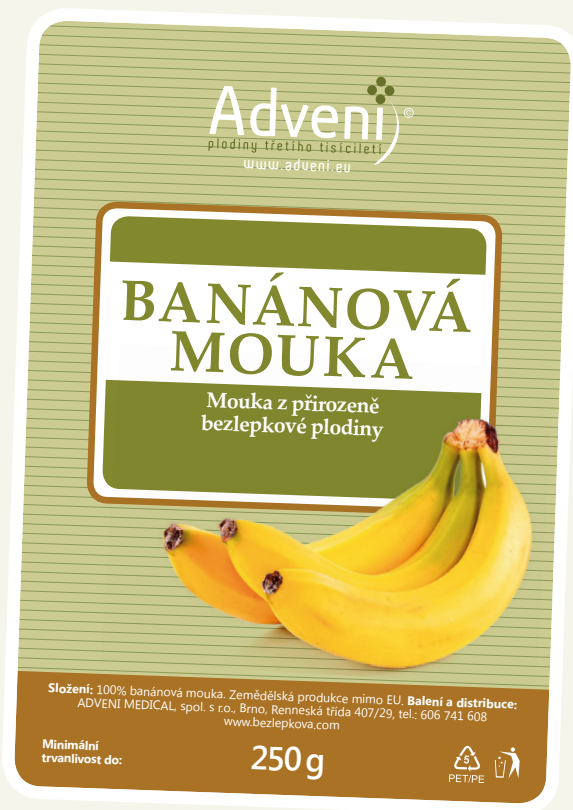
JAK S NÍ ZACHÁZET

Do arašídové mouky se při výrobě přidává 10 % čirokové mouky, aby nedošlo ke žluknutí. Kvůli obsahu čirokové mouky nepoužívejte arašídovou mouku bez tepelné úpravy.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Arašídy a výrobky z nich jsou silným alergenem. Arašídová mouka Adveni, stejně jako další ořechové mouky, mouka sezamová, hořčičná a maková, je vyráběna v jiné provozovně než ostatní mouky Adveni. Kontaminace je tedy zcela vyloučena.

Recepty s arašídovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% banánová mouka

Banánovou mouku pro vás vozíme až z Ekvádoru. Zelené banány se oloupou, nasekají, usuší a nakonec rozemelou. Na 1 kilogram banánové mouky je třeba 8-10 kilo banánů.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Banány jsou vynikajícím zdrojem vitamínu B6, vitamínu C, draslíku, manganu a dietní vlákniny. Patří mezi jeden z nejlepších zdrojů draslíku, což je minerál důležitý pro regulaci krevního tlaku a srdeční funkce. Banány obsahují celou řadu fenolických sloučenin, které jim dodávají také antioxidační a protirakovinné účinky. Už v minulosti se používaly

jako ochrana proti žaludečním vředům a také k léčbě průjmů. Banánová mouka ze zelených banánů je skvělým zdrojem rezistentního škrobu. Ten má, podobně jako vláknina, pozitivní vliv na činnost střev, přispívá ke snížení rizika rakoviny tlustého střeva a díky nízkému glykemickému indexu je vhodný pro osoby trpící diabetem či obezitou.

K ČEMU SE HODÍ

- sladké pečení
- příprava smoothies
- příprava slaneého pečiva
- příprava kaší

JAK S NÍ ZACHÁZET

Banánová mouka má neutrální chuť, nečekejte tedy výraznou chuť nebo vůni banánů. Můžete jí použít až 30 % z celkového množství mouky v receptu.

Rezistentní škrob mění při zahřívání svou strukturu a ztrácí účinnost. Proto, chceme-li využít jeho pozitivní vlastnosti, je vhodné používat mouku zasyrova (raw), například do smoothies.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s banánovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% cizrnová mouka

Připravuje se semletím sušené cizrny.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Cizrna obsahuje důležité minerály, jako jsou železo, draslík, hořčík, vápník, mangan a zinek. Je bohatá na vitamíny C, B6, B15 a E a kyselinu listovou. Považuje se také za velmi cenný zdroj rostlinného proteinu. Díky odolným škrobům se glukóza uvolňuje do krve pomaleji, takže cizrna je vhodná i pro diabetiky.

Olej obsažený v cizrnových zrnech obsahuje fytosteroly, které působí v zažívacím traktu proti vytváření vředů, mají antibakteriální, protiplísňové, protirakovinné a protizánětlivé účinky.

K ČEMU SE HODÍ

- využívá se ve slané kuchyni i pro přípravu sladkých dezertů
- k zahuštění polévek a omáček
- na placky (italská cecina, indická pudla besan)
- smíchaná s vodou vytváří těstíčko na obalování
- v kombinaci s vodou umí nahradit vajíčko

JAK S NÍ ZACHÁZET

Cizrnová mouka chuťově připomíná oříšky. Při pečení a vaření ji používáme bez předchozí úpravy. Při přípravě nepečených dezertů ji nasucho orestujeme, až než zezlátne a začne příjemně vonět. V indické kuchyni se často restuje dozlatova a poté míchá s přepuštěným máslem, cukrem a kořením. Nabízíme hladkou a polohrubou cizrnovou mouku. Na italské a indické recepty (placky, sladkosti) a obalovací těstíčka doporučujeme spíše hladkou mouku. Polohrubá se hodí například na přípravu noků a knedlíků.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoškrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s cizrnovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% čiroková mouka hladká/polohrubá
Čiroku se v USA pro jeho výborné pekařské vlastnosti přezdívala pšenice celiaků. Tato přirozeně bezlepková obilovina, jedna z nejstarších obilovin vůbec, pochází původně z Afriky, ale zabydlela se i v Evropě, Asii a Americe. V celosvětové produkci čirok zaujímá páté místo v pěstovaných obilovinách hned za pšenicí, kukuřicí, rýží a ječmenem, a sedmé místo ve všech pěstovaných plodinách ještě po sóje a bramborách.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Čirok má vysoký podíl kvalitních bílkovin (srovnatelně s quinoou či amarantem). Proteiny obsažené

v čiroku se svým složením přibližují kvalitě živočišné bílkoviny a svou biologickou hodnotou předčí i mléko a sójové boby. Právě díky svému vysokému obsahu proteinů je vhodný také pro vegetariány, vegany a makrobiotiky. Čirok je dále bohatý na antioxidanty, vitamíny skupiny B a některé minerály (vápník, draslík, hořčík).

K ČEMU SE HODÍ

- univerzální mouka vhodná na sladké i slané pečení
- zahušťování
- pro přípravu chlebových placek

JAK S NÍ ZACHÁZET

Čirokovou moukou můžete nahradit až polovinu běžné mouky v receptu. Tato mouka je tmavší než ostatní běžné mouky, proto se příliš nehodí do světlého pečiva.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s čirokovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz

DÝŇOVÁ MOUKA

Mouka z přirozeně
bezlepkové plodiny



Složení: 100% mletá mouka z výlisků olejnatých semen dýně, Zemědělská produkce EU.
Balení a distribuce: ADVENI MEDICAL spol. s r.o., Brno, Renesánská třída 407/29,
tel.: 606 741 608, www.bezlepkova.com

Minimální
trvanlivost do:

250 g



CO JE ZAČ

100% mletá mouka z výlisků olejnatých dýňových semínek

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Dýňová semínka jsou považována za nejlepší přírodní zdroj zinku. Obsahují i další důležité minerální látky, jako je selen, draslík, vápník, fosfor, mangan, železo a hořčík. Jsou bohatým zdrojem vitamínu A, D, E a vitamínů skupiny B. Pravidelná konzumace se doporučuje zejména při onemocněních prostaty, kůže a při nemocech žaludku a střev. Používají se také jako prevence proti zánětům močového měchýře a močových cest. Uvádí se, že fytoestrogeny obsažené v dýňových semínkách,

brání rozvoji nádorů a snižují negativní účinky xenoestrogenů – umělých hormonů.

Dýňová semínka obsahují aminokyselinu tryptofan, které je ve stravě většiny lidí nedostatek. Umí povzbudit krevní oběh a zpomalovat stárnutí. Snižují cholesterol, vysoký krevní tlak, a tedy i riziko infarktu. Napomáhají také stabilizovat hladinu glukózy v krvi, jsou proto vhodná i pro diabetiky.

K ČEMU SE HODÍ

- sladké i slané vaření a pečení
- na placky
- do smoothies

JAK S NÍ ZACHÁZET

Nelekejte se barvy, mouka má krásně zelenou barvu. Pokud ji použijete větší množství, bude i výsledek vtipně zelený. Do těsta ji přidávejte v menším množství pro zvýšení výživových parametrů.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoglykemická směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s dýňovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% hořčičná mouka získaná semletím výlisků hořčičných semínek

Semena hořčice bílé, pocházející z oblasti Středomoří, používají lidé v kuchyni více než čtyři tisíce let. Znali je staří Řekové, Římané i Egypťané. Z hořčice se získává hořčičný olej a semletím výlisků také mouka. Hořčici vychvaluje i legendární kuchař a autor slavné renesanční kuchařky „Dílo o kuchařském umění“ Bartolomeo Scappi, který jí vyšperkovával pokrmy pro papeže Pia IV. a Pia V.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Hořčice je bohatá na vitamín C, hořčík, vápník a flavonoidy. Její zásadní síla tkví ve schopnosti

regenerovat přesycený organismus, protože posiluje dobrou funkci střev a žlučníku. Je to vynikající pomocník při zažívání po konzumaci těžkých jídel. Někteří populární prameny jí přisuzují i účinky afrodiziakální.

K ČEMU SE HODÍ

- ochucení omáček, marinád, dresinků, salátových zálivek
- nakládání masa
- příprava domácí hořčice

JAK S NÍ ZACHÁZET

Hořčičná mouka má opravdu výraznou chuť, proto s ní pracujte s citem a dávkujte ji postupně, po malých množstvích – už malá dávka dokáže vytvořit silnou, výraznou chuť, která však i nejobyčejnější masité pokrmy povýší na delikatesy.

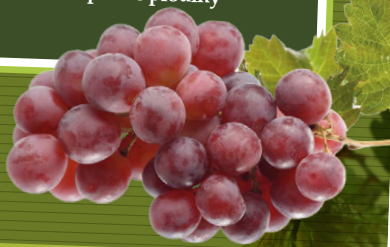
Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Hořčice patří mezi alergen. Hořčičná mouka Adveni, stejně jako ořechové mouky, mouka sezamová a maková, je vyráběna v jiné provozovně než ostatní mouky Adveni. Kontaminace je tedy zcela vyloučena.

Recepty s hořčičnou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz

MOUKA Z HROZNOVÝCH JADÉREK

Mouka z přirozeně
bezlepkové plodiny



Složení: 100% mouka z hroznových jadérek. Zemědělská produkce EU. **Balení a distribuce:** ADVENI MEDICAL spol. s r.o., Brno, Rennská třída 407/29, tel.: 606 741 608
www.bezlepkova.com

Minimální
trvanlivost do:

250 g



CO JE ZAČ

100% mouka z hroznových jadérek, získaná z pokrutin hroznových jadérek částečně zbavených oleje

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Hroznová jádérka jsou jedním z nejbohatších přírodních zdrojů tzv. flavonoidů, jinak nazývaných též vitamín P. Flavonoidy jsou známy pro své anti-oxidační působení (tj. ochranu buněk proti zhojnému působení volných radikálů), a jsou jim tak přičítány protinádorové vlastnosti. Dále se zdůrazňuje jejich schopnost regenerovat a zpevňovat cévy a snižovat množství cholesterolu v krvi, čímž mohou velmi příznivě ovlivňovat srdečně-cévní onemocnění. Flavonoidy také významně přispívají k redukci

zánětlivých stavů a uvádí se jejich kladné působení při projevech alergie. Současná věda zkoumá jejich vliv na různá neurologická onemocnění.

K ČEMU SE HODÍ

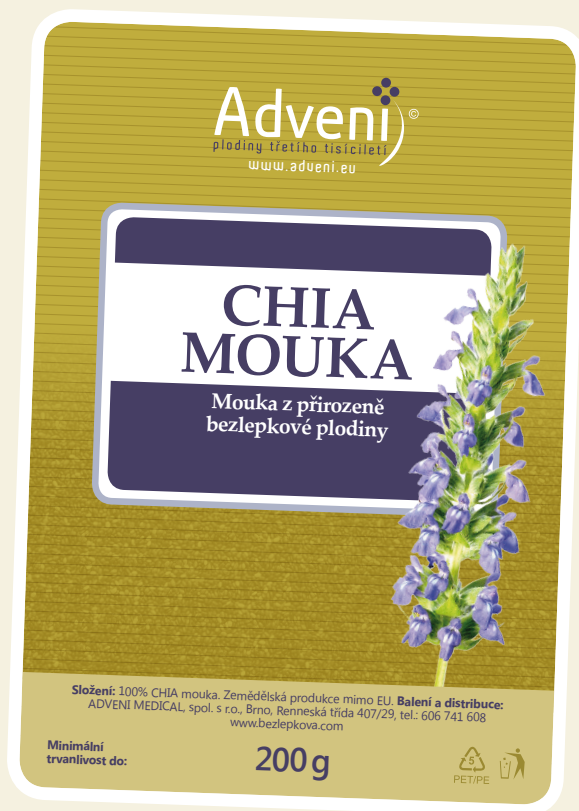
- příprava slanečného i sladkého pečiva
- do salátů
- do smoothies
- do jogurtů a müsli

JAK S NÍ ZACHÁZET

Doporučuje se nahradit v jakémkoliv receptu (na chleba, koláč, pizzu...) 7 % běžné mouky moukou z hroznových jadérek.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s moukou z hroznových jadérek hledejte na **www.receptyadveni.cz**



přispívají k vyšší psychické koncentraci, mají schopnost snižovat hladinu krevního cukru, a jsou tak výborným pomocníkem při hubnutí. Navíc mají významný antioxidační a detoxikační účinek.

K ČEMU SE HODÍ

- slané i sladké pečení
- těstu dodává kyprost
- příprava smoothies

CO JE ZAČ

100% mouka vyrobená z výlisků z chia semínek (šalvěje hispánské)

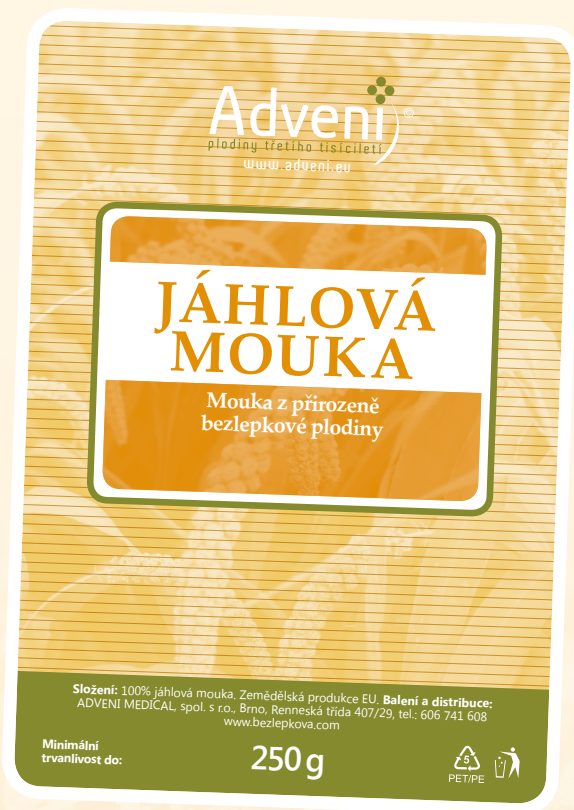
PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Chia mouku ocení opravdu všichni – sportovci, vegetariáni, vegani, diabetici, celiaci, těhotné a kojící ženy i senioři. Chia semínka obsahují 5x více vápníku než mléko (navíc obsahují bor, což je stopový prvek podporující transport vápníku do kostí), 2x více draslíku než banány a 3x více železa než špenát. Jsou velmi bohatým zdrojem vitamínů skupiny B, antioxidantů a omega-3 nenasycených mastných kyselin. Chia semínka a mouka z nich napomáhají předcházet kardiovaskulárním onemocněním,

JAK S NÍ ZACHÁZET

Mouka chia výborně váže vodu, takže obzvlášť při bezlepkovém pečení je vynikajícím pomocníkem. V jakémkoliv receptu je možné nahradit 5 % běžné mouky chia moukou, a významně tak zlepšit nejen pekařské vlastnosti, ale i nutriční hodnoty pokrmu. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoškrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s chia moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% jáhlová mouka

Jáhly vznikají loupáním prosa. Semenné slupky prosa jsou pro člověka těžko stravitelné, proto se proso loupe a získávají se z něj asi jeden milimetr velké žluté kuličky, které jsou již snadno stravitelné.

Pro naše předky byly jáhly zcela běžnou potravinou. Dodnes se vařené používají v řadě tradičních českých pokrmů – např. v jahelníku (na slano i na sladko), v jahelných škvábkách, jahelné kaši, nebo jako příloha obdobně jako rýže. Právě rýže tradiční jáhly vytlačila a jahelník nahradil rýžový nákyp (na sladko) a rizoto (na slano).

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Jáhly mají vysoký obsah vitamínů skupiny B a minerálů včetně železa, takže se doporučují lidem trpícím chudokrevností. Vysoký obsah fosforu pomáhá v prevenci a léčbě depresí a únavy. Jáhly jsou jedinou zásaditou obilovinou, a proto jsou vhodné při žaludečních obtížích. Navíc jsou lehce stravitelné.

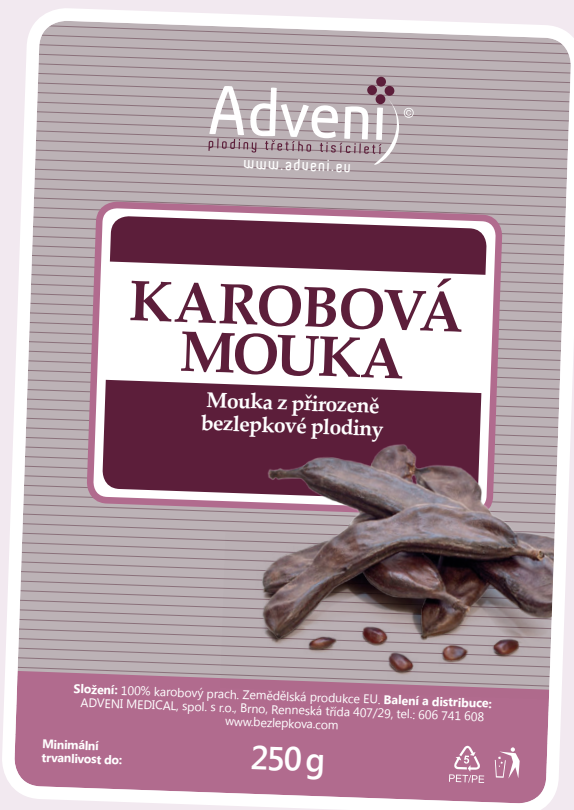
K ČEMU SE HODÍ

- velmi všestranná mouka
- výborná v pečivu, plackách, ale též v buchtách a koláčích
- zahušťování polévek a omáček

JAK S NÍ ZACHÁZET

Jáhly poměrně rychle žluknou, proto by se neměly skladovat příliš dlouho. Při pečení se doporučuje nahradit maximálně 25 % běžné mouky právě jáhlovou. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoškrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s jáhlovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% pražený karobový prach

Karob (svatojánský chléb) je získáván z plodů rohovníku rostoucího ve Středomoří. Podle pověsti ho s oblibou jedl svatý Jan, proto se také nazývá svatojánský chléb. Karob znali už starověcí Egypťané a Řekové. Říká se, že plody karobu se využívaly jako měrná jednotka, protože jsou velmi uniformní ve velikosti a váze. Semena dostala v arabštině jméno kharrub, v řečtině kerátion, z čehož vznikl i český název karát.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Karob vyniká především velkým obsahem bílkovin, minerálů a vitamínů. Na rozdíl od kakaa neobsahuje

kofein, alergenní látky, methylxanthiny ani theobromin. V karobu jsou bohatě zastoupeny především hořčík, vápník, železo, fosfor, nikl a vitamíny A, B a D.

Karobová mouka je považována za hypoalergenní a velmi vhodnou nejen při bezlepkové dietě, ale i v kojenecké výživě. Karob má navíc příznivý vliv na trávení a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Protože neobsahuje kofein, hodí se pro lidi trpící migrénami a s citlivostí na kofein.

K ČEMU SE HODÍ

- sladké pečení a příprava sladkých dezertů
- náhražka kakaa do dezertů, do sladkých kaší, pudinků, palačinek
- příprava karobového "kakaa"
- přidáním lžice karobové mouky získá slané pečivo tmavší barvu
- příprava smoothies

JAK S NÍ ZACHÁZET

I když se karob používá jako náhražka kakaa, má trochu jinou chuť a je třeba si na ni zvyknout. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s karobovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% kaštanová mouka

Kaštanová mouka vzniká mletím jedlých kaštanů, plodů kaštanovníku setého. Kaštany se nejprve 16 dní suší při teplotě 47 °C, poté se oddělí od slupky a na závěr se rozmelou na mouku.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Plody kaštanovníku setého jsou bohaté na vitamín C. Některé zdroje dokonce uvádějí, že ve 100 g čerstvých jedlých kaštanů najdeme přibližně stejně tolik vitamínů jako ve 100 g citrónů. Z minerálních látek je pak jedlý kaštan bohatý na mangan, měď a především draslík, který pomáhá v boji proti únavě a stresu. Jedlé kaštany obsahují jen málo jednoduchých

cukrů. Většinu tvoří cukry složené, tzv. polysacharidy (zejména škroby), které jsou vstřebávány postupně a nevedou k výkyvům hladiny krevního cukru. Z tohoto důvodu je konzumace jedlých kaštanů vhodná pro diabetiky a pro všechny, kdo usilují o snížení nadváhy. Tzv. pomalé cukry pomáhají předcházet návalům vlčího hladu a usnadňují tak dodržování redukčního režimu.

K ČEMU SE HODÍ

- ideální pro přípravu koláčů, moučníků, dortů, sušenek
- můžete ji přidat i do chleba
- hodí se do mnoha italských receptů

JAK S NÍ ZACHÁZET

Kaštanová mouka obsahuje málo bílkovin, takže by se měla kombinovat s moukami s vyšším obsahem bílkovin, aby měl výsledek pevnou konzistenci. V jakémkoliv receptu můžeme až 25 % běžné mouky nahradit moukou kaštanovou. Tato mouka má nasládlou chuť a příjemnou vůni.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoškrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s kaštanovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% kokosová mouka v bio kvalitě
Kokos je pro nás Evropany poměrně běžnou surovinou, takže ho jistě není třeba více představovat. Při výrobě kokosové mouky se nejdříve usuší dužnina z čerstvých kokosových ořechů a z té se následně mechanickým lisováním za studena získá kokosový olej. Odtučněná dužnina se pak semele na jemný prášek – a máme kokosovou mouku.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Kokosovou mouku většinou dobře snáší i lidé s potravinovými alergiemi. Tato mouka vyniká především vysokým obsahem vlákniny (asi 39 %) a nízkým obsahem jednoduchých cukrů, takže má

nízký glykemický index a její konzumace nevede k výkyvům hladiny krevního cukru. Také v ní najdeme hodně manganu, který podporuje vstřebávání některých vitamínů a má pozitivní vliv na nervovou soustavu a štítnou žlázu.

K ČEMU SE HODÍ

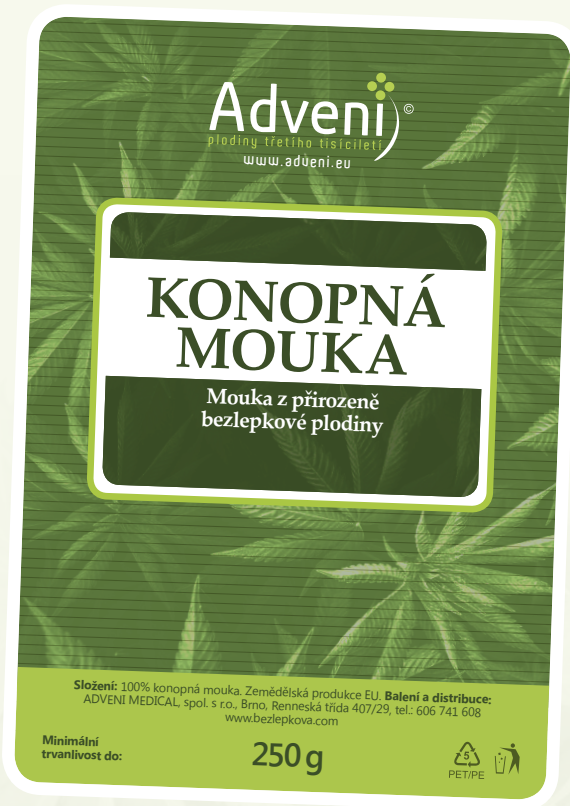
- slané a sladké pečení
- na výrobu čokolády, pudinků, želé
- do koktejlů, smoothies a jogurtů

JAK S NÍ ZACHÁZET

Kokosová mouka hodně saje, takže při pečení jí budete potřebovat přibližně poloviční množství oproti běžným moukám. Naopak je vhodné zvýšit v receptu množství vajec a tekutinu přidávat postupně podle potřeby. Doporučuje se používat asi 15 % kokosové mouky z celkového objemu mouky.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s kokosovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% konopná mouka vyrobená semletím výlisků zastudena lisovaných konopných semínek

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Konopí má extrémně vysoký obsah vlákniny – ve 100 g konopné mouky najdeme 47 g vlákniny. Konzumace potravin z konopné mouky tak podporuje správné fungování zažívacího ústrojí a působí jako prevence civilizačních chorob. Co do obsahu bílkovin patří konopí k nejvýživnějším rostlinám na světě: podíl bílkovin u konopného semene dosahuje až 30 %, což ocení hlavně vegetariáni, vegani a sportovci. Konopná mouka obsahuje pouze

1,4 g sacharidů (na 100 g), a je proto vhodná i při nízkosacharidových dietách.

Konopné semeno obsahuje esenciální mastné kyseliny omega-3 a omega-6. Tyto kyseliny mají zásadní význam pro správné fungování nervového systému, mozku, kardiovaskulárního systému, jsou zodpovědné za produkci hormonů a imunitu. Z nutričního hlediska je zajímavý také vysoký obsah hořčíku.

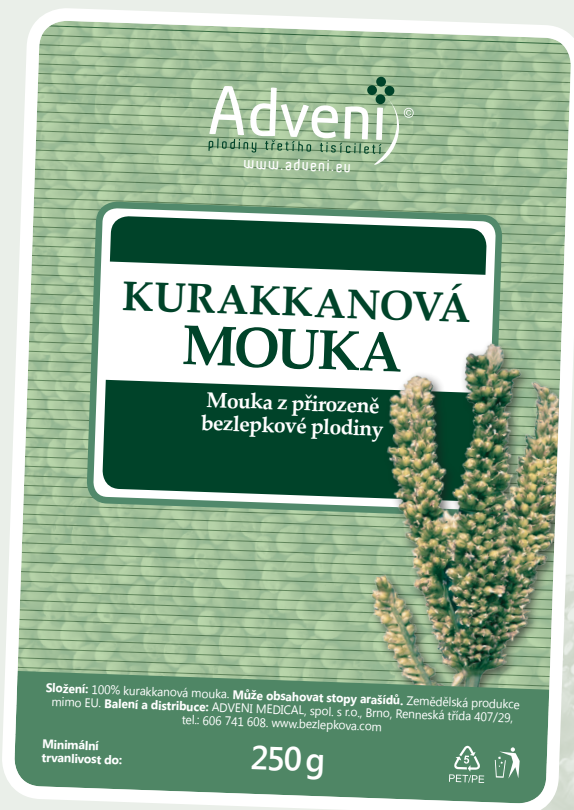
K ČEMU SE HODÍ

- slané i sladké pečení
- ke zjemnění či zahuštění omáček, polévek, zeleninových pokrmů

JAK S NÍ ZACHÁZET

Konopné mouky použijte maximálně 5 % z celkového objemu ingrediencí, a to pro vylepšení nutriční hodnoty pokrmu. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkosacharidová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s konopnou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% kurakkanová mouka

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Kurakkan, nebo také kalužnice křivoklasá, je obilovina patřící mezi prosa. Roste ve vyprahlých oblastech Afriky a Asie a je považován za jednu z nejvýživnějších obilnin.

Pro svůj nízký glykemický index je doporučován i diabetikům. Je bohatý na vápník a železo a obsahuje vitamíny A, B1, B2 a B3. Kurakkanová mouka se vyrábí z celého zrna a je díky tomu bohatá na vlákninu. Obsahuje až třikrát více bílkovin než rýžová mouka.

K ČEMU SE HODÍ

- na přípravu sladkých i slaných pokrmů (na palačinky, lívance, koláčky, sušenky, kaše, pudinky)
- připravují se z něj chlebové placky (indické roti, dosa)

JAK S NÍ ZACHÁZET

Tuto mouku doporučujeme přidávat do pečiva pro zvýšení nutriční hodnoty. Samotná se hodí na přípravu nekynutých chlebových placek a pudinků.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoglykemická směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s kurakkanovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz

MOUKA Z LÍSKOVÝCH OŘÍŠKŮ

Mouka z přirozeně
bezlepkové plodiny



Složení: 90 % mouka z výlsků plodů lísky obecné, 10 % hladká čiroková mouka. Zemědělská produkce EU. **Balení a distribuce:** ADVENI MEDICAL, spol. s r.o., Brno, Reneska třída 407/29, tel.: 606 741 608, www.bezlepkova.com

Minimální
trvanlivost do:

250 g



CO JE ZAČ

90 % mouka z výlsků plodů lísky obecné, 10 % hladká čiroková mouka

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Lískové oříšky jsou jedním z nejbohatších přírodních zdrojů vitamínu E – účinného antioxidantu, který likviduje volné radikály, a zabraňuje tak negativnímu ovlivňování zdravých buněk. Obsahují také vitamíny B3 a B6, hořčík a fosfor. Stejně jako další ořechy i lískové obsahují mnoho látek, které příznivě ovlivňují srdeční činnost (steroly, fytoestrogeny). Lískovým oříškům se přisuzují také protizánětlivé účinky.

K ČEMU SE HODÍ

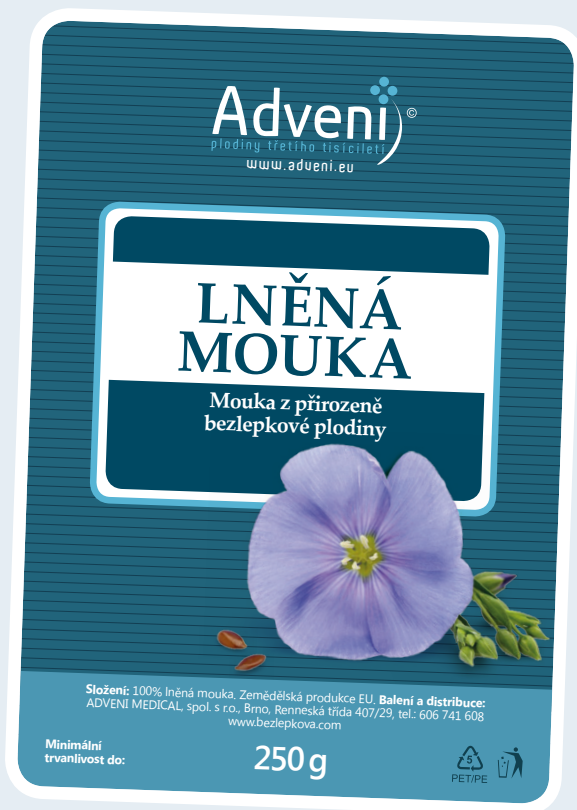
- slané a zejména sladké pečeni

JAK S NÍ ZACHÁZET

Aby nedocházelo k rychlému žluknutí, přimíchává se k lísko-oříškové mouce 10 % čirokové mouky. Kvůli obsahu čirokové mouky nepoužívejte lísko-oříškovou mouku bez tepelné úpravy. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkookřobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Lískové ořechy a výrobky z nich jsou silným alergenem. Naše mouka z lískových oříšků (stejně jako další ořechové mouky, mouka sezamová, hořčičná a maková) je vyráběna v jiné provozovně než ostatní mouky Adveni. Kontaminace je tedy zcela vyloučena.

Recepty s moukou z lískových oříšků hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% lněná mouka vyrobená semletím výlisků zastudena lisovaných lněných semínek

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Lněná semínka patří k nejvýživnějším rostlinným surovinám na světě co do obsahu bílkovin – ten dosahuje až 40 %. Naopak obsahují pouhé 4 g sacharidů na 100 g, a jsou tedy vhodným zahušťovadlem při nízkosacharidových dietách. Úctyhodných je i 34 g vlákniny na 100 g lněného semínka. Konzumace potravin z lněné mouky tak podporuje správné fungování zažívacího ústrojí a působí jako prevence civilizačních chorob.

K ČEMU SE HODÍ

- zahuštění polévek, omáček, zeleninových pokrmů, karbanátků
- příprava koktejlů, smoothies
- do pečených i nepečených dezertů, palačinek a kaší

JAK S NÍ ZACHÁZET

Lněnou mouku dávkujte opatrně – větší množství může mít projímavé účinky. Doporučená denní dávka je jedna polévková lžíce mouky.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkosacharidová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s lněnou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz

MAKOVÁ MOUKA

Mouka z přirozeně
bezlepkové plodiny



Složení: 100 % omlétá vylisovaná sušina z olejnatých semen máku. Zemědělská produkce EU.
Balení a distribuce: ADVENI MEDICAL spol. s r.o., Brno, Renesánská třída 407/29,
tel.: 606 741 608, www.bezlepkova.com

Minimální
trvanlivost do:

250 g



CO JE ZAČ

100% pomletá vylisovaná sušina z olejnatých semen máku

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Mák je zcela výjimečný rostlinný zdroj vápníku – obsahuje ho 1438 mg na 100 gramů, což je 12x vyšší obsah než v mléce a 3x vyšší než v sýru. Navíc lidský organismus dokáže lépe využít vápník právě z máku než z mléčných produktů, kde je vázaný na kasein. Mák dále obsahuje hořčík, fosfor, železo a vitamín E, který působí jako velmi silný antioxidant.

K ČEMU SE HODÍ

- sladké i slané pečení

JAK S NÍ ZACHÁZET

Protože se jedná o “zakonzentrovaný” mák zbavený oleje, mouka je přirozeně mírně nahořklá. Do pečiva ji proto přidáváme v menším množství než u klasického mletého máku, případně můžeme zvýšit množství cukru. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkookřobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Mák a výrobky z něho jsou alergenem. Maková mouka Adveni, stejně jako další ořechové mouky, mouka sezamová, hořčičná a maková, je vyráběna v jiné provozovně než ostatní mouky Adveni. Jejich kontaminace je tedy zcela vyloučena.

Recepty s makovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

90 % mletá vylisovaná sušina z olejnatých semen mandlí, 10 % čiroková mouka

Mandlová mouka se vyrábí z celých odtučněných mandlí i se slupkou, a má proto tmavší hnědou barvu. Aby nedocházelo k rychlému žluknutí, přimíchává se do ní 10 % čirokové mouky.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Mandle vynikají vysokým obsahem hořčíku (až 300 mg na 100 g), vápníku (cca 250 mg na 100 g), draslíku a zinku. Mandle by měli do svého jídelníčku zařadit zejména lidé trpící chudokrevností, protože vysoký obsah železa v mandlích podporuje

krvetočbu. Mandle obsahují také celou řadu nezbytných vitamínů, např. vitamín E a vitamíny skupiny B. Přisuzuje se jim schopnost snižovat hladinu cholesterolu v krvi a upravovat krevní tlak.

K ČEMU SE HODÍ

- sladké i slané pečení

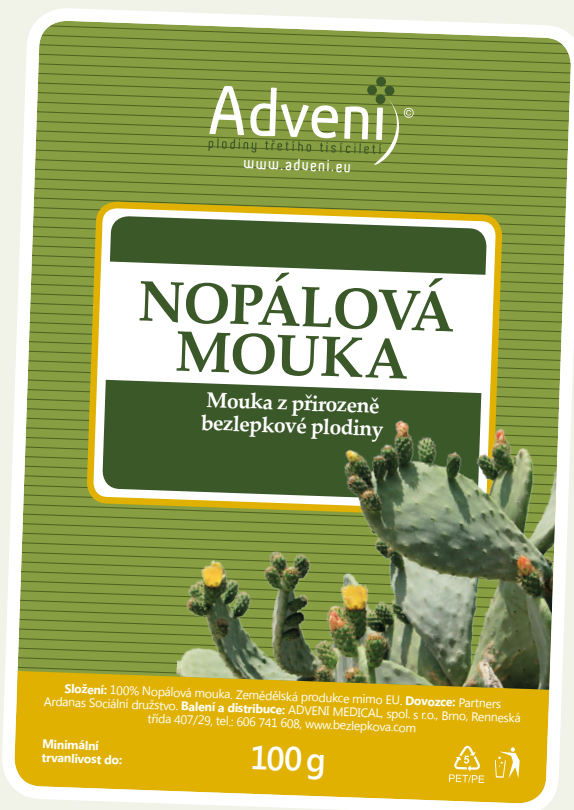
JAK S NÍ ZACHÁZET

Mandlovou moukou můžete nahradit až polovinu běžné mouky. Tato mouka se není vhodná pro alergiky na ořechy.

Kvůli obsahu čirokové mouky nepoužívejte mandlovou mouku bez tepelné úpravy.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s mandlovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% nopálová mouka

Nopálová mouka pochází z Mexika a vyrábí se z kaktusu *Opuntia ficus indica*.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Nopálová mouka se vyrábí z nopálu, což je jeden z druhů opuncie. Tyto opuncie rostou hlavně na lávových polích a jejich dužnina obsahuje neobvyklé množství minerálů, aminokyselin a antioxidantů. Tato mouka obsahuje až 47 % vlákniny. Nopál působí blahodárně proti žaludečním vředům a žaludečním potížím, chrání tenké i tlusté střevo a neutralizuje kyselé prostředí v zažívacím traktu.

Recepty s nopálovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz

Díky obsahu berberinu umí nopál ulevit od úzkosti a depresí a uklidňuje organismus.

K ČEMU SE HODÍ

- v malém množství přidáváme do slaného i sladkého pečiva
- kávovou lžičku můžeme přidat do jogurtu, smoothie nebo ovocného salátu

JAK S NÍ ZACHÁZET

Mouku používáme pouze v malém množství a mícháme ji s dalšími moukami.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

OSTROPESTŘECOVÁ MOUKA

Mouka z přirozeně
bezlepkové plodiny



Složení: 100% ostropestřecová mouka. Zemědělská produkce EU. Balení a distribuce:
ADVENI MEDICAL spol. s r.o., Brno, Rennešská třída 407/29, tel.: 606 741 608
www.bezlepkova.com

Minimální
trvanlivost do:

250 g



CO JE ZAČ

100% mouka z ostropestřce mariánského
Získává se mechanickým zpracováním plodu.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Ostropestřec mariánský má jedinečné nutriční a léčivé vlastnosti. Obsahuje flavonolignany, které pomáhají játrům regenerovat, a je tedy vhodné ho zařadit do jídelníčku při detoxikaci. Kromě pozitivního vlivu na játra je také účinným pomocníkem při léčbě žlučnickových kamenů. Ostropestřec dále obsahuje vitamín E, který je rovněž silným antioxidantem, a přispívá tak k ochraně organismu před civilizačními chorobami, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění a diabetes.

Ostropestřec je bohatý také na kyselinu linolovou ze skupiny omega-6 mastných kyselin, které se podílejí na správném fungování nervového systému, mozku, kardiovaskulárního systému, na produkci hormonů a významně přispívají k imunitě organismu.

K ČEMU SE HODÍ

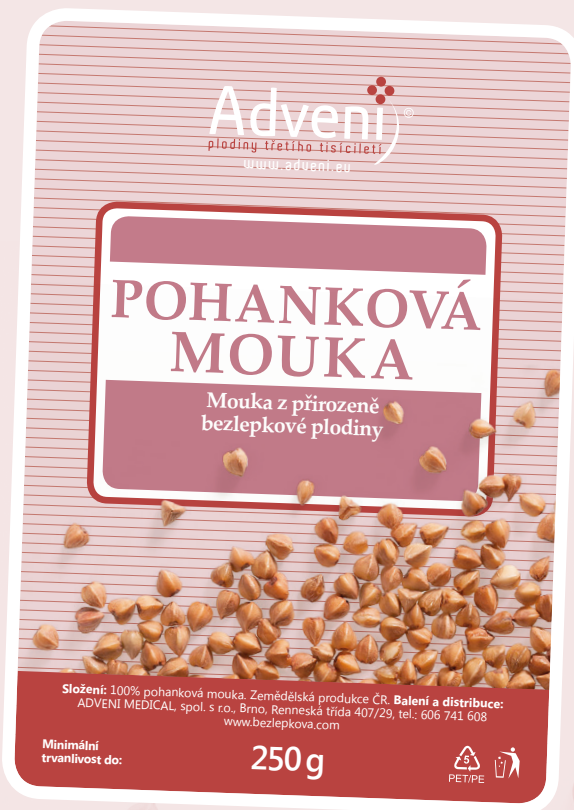
- slané i sladké pečení
- zahušťování omáček, polévek, zeleninových pokrmů a kaší
- do jogurtů a pomazánek

JAK S NÍ ZACHÁZET

Ostropestřecovou mouku použijeme jen v malých množstvích: doporučená denní dávka je asi 1 polévková lžíce. Při pečení jí můžeme nahradit 5 % objemu běžné mouky.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoškrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s ostropestřecovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% pohanková mouka

Pohanka pochází z oblastí střední Asie, odkud se postupně šířila dál do světa. Na naše území byla dovezena ve 13. století při nájezdech Tatarů (odtud pochází název pohanka, neboť Tataři byli považováni za pohany). V 16. století byla u nás pohanka dokonce nejvíce pěstovanou potravinou.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Pohanka je zajímavá především pro svou vyváženou skladbu aminokyselin. Obsahuje vícenenasycené mastné kyseliny, obzvláště kyselinu linolovou, která se společně s kyselinou linolenovou podílí na snižování hladiny krevního cholesterolu a prevenci

aterosklerózy. V pohance najdeme celou řadu minerálních látek, zejména draslík, vápník, fosfor, železo a hořčík. Je bohatá na vitamíny skupiny B a vitamín E. Pohanka je významným zdrojem rutinu, který je důležitý pro cévní pružnost. Rutin a vitamín E společně zlepšují stav křečových žil na nohou a zastavují praskání žilek v očích a obličeji. Pohanka dále obsahuje cholin, který regeneruje jaterní buňky poškozené alkoholem nebo nemocemi. Cholin také pomáhá při odbourávání nahromaděného tuku v játrech.

K ČEMU SE HODÍ

- všestranná mouka vhodná na slané i sladké pečení
- příprava palačinek (lze i bez vajec)
- zahušťování

JAK S NÍ ZACHÁZET

Pohanková mouka je velmi všestranná, lze ji použít v kombinaci s jinými moukami i samostatně, a to jak na vaření, tak na pečení. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoglykemická směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s pohankovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz

PLANTEJNOVÁ MOUKA

Mouka z přirozeně
bezlepkové plodiny



Složení: 100% plantejnová mouka. Zemědělská produkce mimo EU. Balení a distribuce:
ADVENI MEDICAL, spol. s r.o., Brno, Renesánská třída 407/29, tel.: 606 741 608
www.bezlepkova.com

Minimální
trvanlivost do:

250 g



CO JE ZAČ

100% plantejnová mouka

Plantejny, které k vám připluly až z Ekvádoru, pocházejí z tropických regionů naší planety (Afrika, Jižní Amerika). Jsou považovány za zeleninu a používají se podobně jako brambory. Vyžadují tepelnou úpravu.

Při výrobě mouky se nezralé plody plantejnu nejprve ručně oloupou, dužnina se nakrájí na malé kousky a několik dní se suší. Usušená dužnina se na závěr rozelele na mouku.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Plantejnová mouka vyniká zejména obsahem vitamínů A a C. Je bohatým zdrojem draslíku a hořčíku.

Vysoký obsah vlákniny podporuje správné trávení. Plantejnová mouka obsahuje jen málo jednoduchých cukrů, takže nevychyluje hladinu cukru v krvi a je vhodná pro diabetiky.

K ČEMU SE HODÍ

- slané i sladké pečení
- palačinky, kaše

JAK S NÍ ZACHÁZET

Plantejnová mouka má neutrální chuť, nečekejte chuť nebo vůni banánů.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s plantejnovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% mouka z bio quinooy

Quinoa neboli merlík chilský patří mezi pseudoobilniny. Její drobné kuličky vzhledem připomínají jáhly. Quinoa pochází z Jižní Ameriky, kde se pěstuje v Andách v nadmořských výškách až 4 000 m. Pro Inky byla quinoa po bramborách druhou nejdůležitější plodinou a předčila dokonce i kukuřici. U nás se pěstuje především jako okrasná rostlina.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Quinoa vyniká především vysokým obsahem bílkovin a vlákniny. Z minerálních látek obsahuje zejména velké množství fosforu, vápníku, hořčíku,

železa, zinku, draslíku, mědi, manganu a síry. Pro svůj vysoký obsah esenciálních aminokyselin je doporučována veganům a vegetariánům. Quinoa má příjemnou oříškovou chuť a je lehce stravitelná.

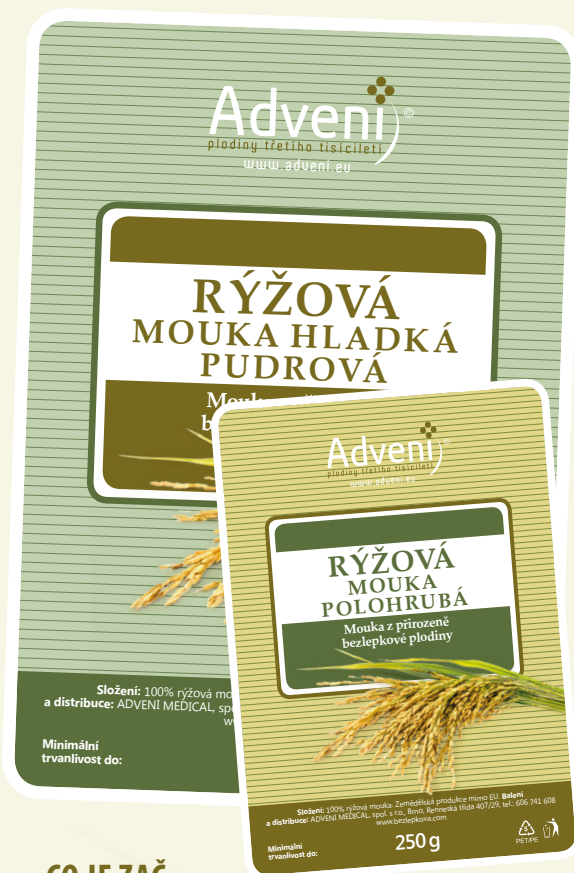
K ČEMU SE HODÍ

- slané i sladké pečení
- zahušťování polévek a omáček

JAK S NÍ ZACHÁZET

Quinoovou mouku přidejte k běžné mouce v množství max. 25 % pro zvýšení výživových hodnot. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s quinoovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% rýžová mouka

Rýže setá je nejdůležitější obilovinou světa – představuje hlavní potravinu pro asi 1/4 obyvatelstva zeměkoule. Pochází z povodí Perlové řeky v Číně, kde byla domestikována před 8 200–13 500 lety. V Evropě se objevila kolem roku 1 000 n. l. a k nám se dostala v 16. století ze Španělska.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Rýžová mouka je velmi lehce stravitelná a vyvolává pocit nasycení, proto se často využívá při nejrůznějších dietách. Může se pochlubit téměř nulovým množstvím tuku a jednoduchých cukrů, takže má nízký glykemický index. Rýžová mouka pomáhá

snížovat hladinu cholesterolu a vysoký krevní tlak.

K ČEMU SE HODÍ

- všestranná mouka pro slané i sladké pečení
- příprava nudlů a těstovin
- zahušťování

JAK S NÍ ZACHÁZET

Rýžová mouka má neutrální chuť. Obvykle se míchá s jinými druhy mouk, protože těsto jen z rýžové mouky není příliš pružné. Je vhodné kombinovat ji hlavně s moukami, které obsahují hodně bílkovin.

Rýžová hladká mouka se hodí zejména na obalovací těstíčka, domácí těstoviny a klasické pečení. Polohrubou mouku využijete především na vaření a pečení.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s rýžovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% sezamová mouka

Vyrábí se z výlisků nepražených sezamových semínek po lisování sezamového oleje. Je v raw kvalitě.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Sezamová mouka se pyšní vysokým obsahem vápníku, hořčíku a fosforu, tedy pomocníků v prevenci osteoporózy, zubních kazů, zlomenin a nemocí páteře. Sezam obsahuje několikanásobně více vápníku než mléko!

Vysoký obsah železa pomůže při chudokrevnosti, zinek podpoří imunitu a metabolismus. Významný je i obsah vitamínů skupiny B a vitamínu A.

K ČEMU SE HODÍ

- v malém množství do slaného i sladkého pečiva
- do pomazánek (jako náhražka tahini)
- na posypání salátů

JAK S NÍ ZACHÁZET

Protože se jedná o "zakonzentrovaný" a nepražený sezam zbavený oleje, sezamová mouka je přirozeně mírně nahořklá. Do pečiva ji proto přidáváme jen v malém množství.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkooškrbová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Sezamová semínka a výrobky z nich jsou silným alergenem. Sezamová mouka Adveni, stejně jako další ořechové mouky, mouka arašídová, hořčičná a maková, je vyráběna v jiné provozovně než ostatní mouky Adveni. Kontaminace ostatních mouk je tedy zcela vyloučena.

Recepty se sezamovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

90 % mouka z výlisků slunečnicových semínek,
10 % hladká čiroková mouka

Tato mouka se vyrábí namletím výlisků slunečnicových semínek. Aby se předešlo rychlému žluknutí, míchá se s malým množstvím čirokové mouky.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Esenciální mastné kyseliny ve slunečnicových semínkách (především kyselina linolová) snižují hladinu cholesterolu v krvi a tím brání rozvoji aterosklerózy. Vitamín E, kterého slunečnicová semínka obsahují velké množství, je silný antioxidant, jenž zabraňuje degeneraci cév. Upravuje i přilnavost krevních destiček a snižuje riziko tvorby krevních

sraženin a rozvoje infarktu myokardu. Vitamín E spolu s kyselinou linolovou také zlepšují elasticitu kůže, pomáhají při ekzémech a zmírňují výskyt vyrážek, dále mají příznivý vliv na stav nehtů a vlasů. Díky vysokému obsahu vitamínu B1 pomáhají slunečnicová semínka i lidem, které trápí stres, nespavost nebo nervozita. Vysoký obsah hořčičku ocení migrenici.

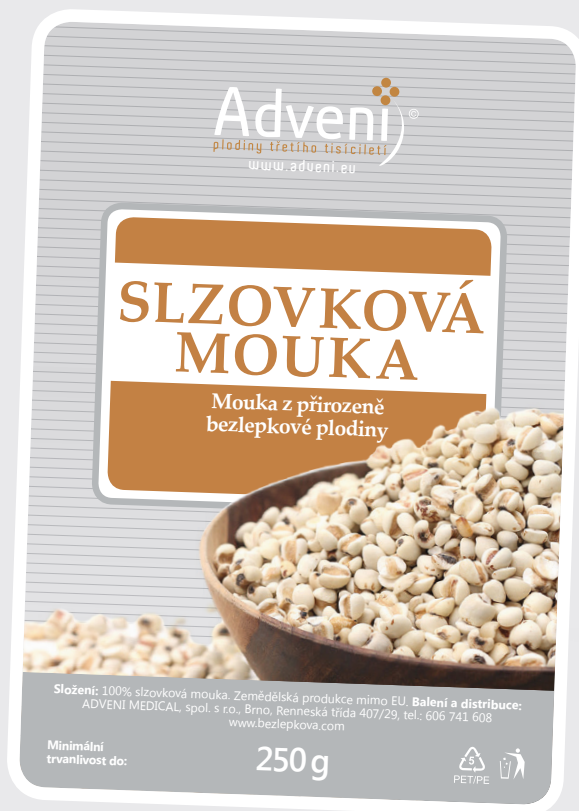
K ČEMU SE HODÍ

- slané i sladké pečení
- dodává těstu vlácnost a jemnou oříškovou chuť

JAK S NÍ ZACHÁZET

Kvůli obsahu čirokové mouky nepoužívejte mouku ze slunečnicových semínek bez tepelné úpravy. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoglykemická směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s moukou ze slunečnicových semínek hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% slzovková mouka

Slzovka obecná (známá také pod názvem Jobovy slzy či hatomugi) je jednoletá tropická obilnina z čeledi lipnicovitých. Původně pochází z tropů východní Asie a Malajsie. Semena slzovky jsou podobná ječmenu.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Slzovka se často využívá v orientální medicíně, kde se jí přisuzují značné detoxikační účinky. V Asii se užívá v lidovém léčitelství jako prostředek proti průjmům, střevním cizopasníkům, vředům, zánětům močového měchýře, otokům a proti horečce. Slzovka podporuje funkci sleziny, pomáhá trávení

masa a tuků. Má také příznivý vliv na pleť.

Slzovka je ceněná především pro svůj vysoký obsah aminokyselin, kterých obsahuje celkem 18 ze 20, včetně všech esenciálních, tedy těch, které si tělo nedokáže vyrobit samo a je nutné mu je dodávat. Slzovka má také vysoký obsah draslíku, vápníku, hořčíku, železa, mědi, manganu, fosforu a zinku, obsahuje vitamín C a vitamíny skupiny B.

K ČEMU SE HODÍ

- slané i sladké pečení

JAK S NÍ ZACHÁZET

Slzovkovou moukou můžete nahradit až třetinu celkového množství mouky. Podle tradiční čínské medicíny není vhodné slzovku zařazovat do jídelníčku v těhotenství, dále pak při akutních infekčních onemocněních, jako jsou chřipka a angína. Obecně platí, že kvůli silným detoxikačním účinkům není vhodné slzovku nadužívat.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty se slzovkovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz

MOUKA ZE „ZEMNÍCH MANDLÍ“ ŠÁCHOROVÁ

Mouka z přirozeně
bezlepkové plodiny



Složení: 100% šáchorová mouka. Zemědělská produkce mimo EU. **Balení a distribuce:** ADVENI MEDICAL, spol. s r.o., Brno, Renesátní třída 407/29, tel.: 606 741 608
www.bezlepkova.com

Minimální
trvanlivost do:

250 g



CO JE ZAČ

100% šáchorová mouka

Vyrábí se semletím hlízek šáchoru. Tato mouka je v raw kvalitě.

Šáchor se schovává za mnoho jmen, nejčastěji chu-fa (čti: čufa), zemní mandle nebo také tygří ořechy. Mouka se vyrábí z podzemních hlízek, které mají lahodnou lehce nasládlou mandlovo-lískooříškovou chuť a vzhledově připomínají seschlé lískové oříšky.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Zemní mandle jsou pro alergiky skvělou náhražkou ořechů. Vynikají zejména vysokým obsahem vlákniny, a podporují tak správné fungování střev. Obsahují hodně rutinu, který zvyšuje pružnost cév,

snižuje LDL cholesterol, zesiluje účinek vitamínu C a má antioxidační účinky. Ocení je i diabetici, protože obsahují jen minimum jednoduchých cukrů. Kromě mnoha vitamínů šáchor dále obsahuje minerální látky, zejména draslík, hořčík a vápník.

K ČEMU SE HODÍ

- chuťově zcela nahradí mleté ořechy
- do jogurtů, salátů a kaší
- do nepečených i pečených moučníků
- na výrobu šáchorového mléka

JAK S NÍ ZACHÁZET

Šáchorová mouka slouží především jako náhražka mletých ořechů. Může se používat i bez tepelné úpravy.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoškrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty se šáchorovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz

TAPIOKOVÁ ŠKROBOVÁ MOUKA

Mouka z přirozeně
bezlepkové plodiny



Složení: 100% tapioková škrobová mouka. Zemědělská produkce mimo EU. **Balení**
a distribuce: ADVENI MEDICAL, spol. s r.o., Brno, Renesánská třída 407/29, tel.: 606 741 608
www.bezlepkova.com

Minimální
trvanlivost do:

250 g



CO JE ZAČ

100% tapiokový škrob

Tapioka je škrob získaný z kořene manioku. Maniok je rostlina původem z Jižní Ameriky a západní Indie, kde jsou jeho silné, vláknité kořeny používány v různých formách – v podstatě všude, kde my používáme bramborový nebo kukuřičný škrob.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Tapioková mouka má vynikající pekařské vlastnosti. Plnohodnotně nahradí běžnou pšeničnou mouku, což ocení především lidé dodržující bezlepkovou dietu. Tapioková mouka díky svým vlastnostem dokáže zvětšit objem chleba. Pečivo z ní dokonce

vydrží až o tři dny déle než běžný chléb, je velmi jemné, vláčné a také se méně drolí.

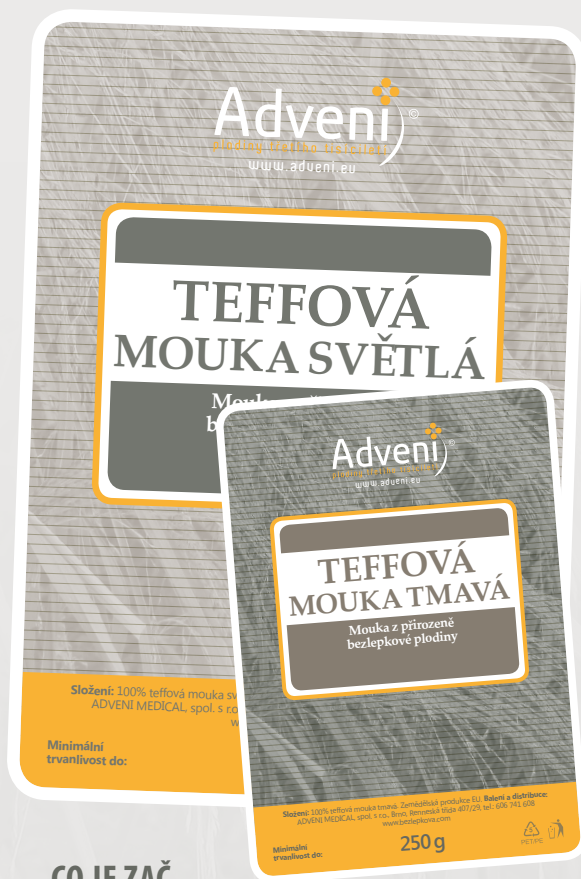
K ČEMU SE HODÍ

- příprava slaných i sladkých těst
- zahušťování omáček
- do placek, knedlíků a noků
- obalování masa a ryb
- příprava drobenky na koláče

JAK S NÍ ZACHÁZET

Tapiokovou mouku můžeme používat samostatně nebo v kombinaci s jinými bezlepkovými moukami. Chuťově je velmi neutrální a neovlivní chuť připravovaného pokrmu. Pokud ji chcete použít na zahuštění, rozmíchejte ji nejdříve podobně jako jiné škroby v trošce studené vody.

Recepty s tapiokovou škrobovou moukou hledejte na **www.receptyadveni.cz**



CO JE ZAČ

100% teffová mouka světlá/tmavá

Teff (milíčka habešská) je jednoletá travina pocházející z Etiopie. Název pochází z ahmarského slova teffa (ztracený). Toto označení je velmi výstižné, zrníčka teffu totiž měří jen 0,5-1,0 mm.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Teff je velmi bohatý na vlákninu, bílkoviny, vápník a železo. Má vyvážený poměr bílkovin a sacharidů, vynikající aminokyselinový profil a vysoký obsah vlákniny. Obsahuje mnohé vitamíny a minerální látky. Má příjemnou oříškovou chuť a je lehce stravitelný, navíc ho díky nízkému glykemickému indexu ocení i diabetici.

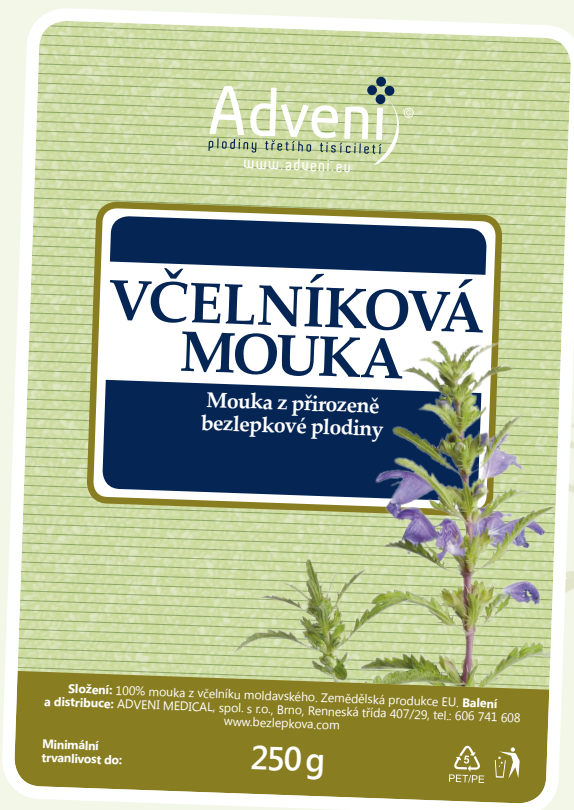
K ČEMU SE HODÍ

- slané i sladké pečení
- příprava pudinku
- zahušťování
- příprava tradičního etiopského chleba injera

JAK S NÍ ZACHÁZET

V jakémkoliv receptu je možné nahradit až 25 % běžné mouky moukou z teffu, a výrazně tak zvýšit nutriční hodnotu pokrmu. Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkosacharidová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s teffovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

100% mouka z včelníku moldavského získaná mechanickým zpracováním plodu

Včelník moldavský je léčivka z čeledi hluchavkovitých, kam patří třeba také známější chia. Na rozdíl od chia ale včelník najdeme i na našich loukách.

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Včelník se používá v tradiční mongolské a tibetské medicíně, kde se mu připisují protikřečové, anti-septické a bolest tišící účinky. Doporučuje se i při zažívacích potížích, protože zlepšuje peristaltiku tenkého střeva. Tím povzbuzuje trávení a uvolňuje křeče trávicího ústrojí. Včelník obsahuje flavonoidy,

což jsou látky, které mají silné antioxidační účinky. Včelník je také protizánětlivý.

K ČEMU SE HODÍ

- slané i sladké pečení
- zahušťování
- příprava salátů, pomazánek a kaší

JAK S NÍ ZACHÁZET

V jakémkoliv receptu nahradte 5 % běžné mouky moukou včelníkovou.

Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkoskrobová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Recepty s včelníkovou moukou hledejte na www.receptyadveni.cz



CO JE ZAČ

90 % mouka z výlisků plodů ořešáku královského (vlašských ořechů), 10 % hladká čiroková mouka, která zabraňuje rychlému žluknutí

PROČ JI ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Vlašské ořechy jsou bohatým zdrojem zdraví prospěšných tuků, bílkovin a vlákniny. Obsahují jen asi 13 % sacharidů, a to především oligosacharidy a jen malé množství sacharózy, což ocení zejména diabetici.

Z tuků obsažených ve vlašských ořeších je třeba zdůraznit kyselinu linolovou, která pomáhá výrazně snižovat hladinu cholesterolu v krvi, podílí se na stavbě nervové tkáně a na tvorbě protilátek.

Z minerálních látek je významný obsah mědi, která umožňuje vstřebávání železa ve střevech a pomáhá při prevenci chudokrevnosti, a manganu, kterému se přisuzuje schopnost pomáhat při léčbě neplodnosti.

K ČEMU SE HODÍ

- sladké i slané pečení
- příprava lívanců a palačinek
- na nákypy a kaše

JAK S NÍ ZACHÁZET

Aby nedocházelo k rychlému žluknutí, přimíchává se do ní 10 % čirokové mouky. Kvůli obsahu čirokové mouky nepoužívejte mouku z vlašských ořechů bez tepelné úpravy.

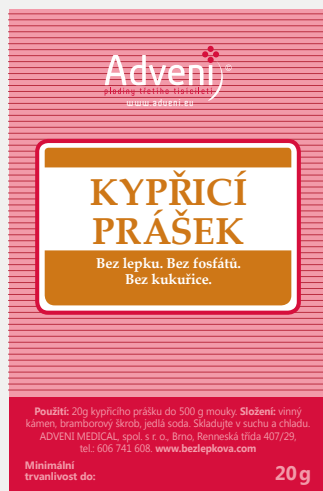
Tuto mouku doporučujeme použít v kombinaci s BAKE-A-CAKE (univerzální nízkosacharidová směs bez kukuřice) a nebo také se směsí SIMPLY ADVENI.

Vlašské ořechy a výrobky z nich jsou silným alergenem. Mouka z vlašských ořechů, stejně jako další ořechové mouky, mouka sezamová, hořčičná a maková, je vyráběna v jiné provozovně než ostatní mouky Adveni. Kontaminace je tedy zcela vyloučena.

Recepty s moukou z vlašských ořechů hledejte na www.receptyadveni.cz



VEGAVAJO – SUŠENÁ ROSTLINNÁ NÁHRADA VAJEC



KYPŘICÍ PRÁŠEK – BEZ KUKUŘICE



SIMPLY ADVENI – UNIVERZÁLNÍ BEZLEPKOVÁ SMĚS NA PEČENÍ S CHIA MOKOU



BAKE-A-CAKE – UNIVERZÁLNÍ BEZLEPKOVÁ SMĚS NA (NEJEN) SLADKÉ PEČENÍ MJ. BEZ KUKUŘICE!



E-shop: www.bezlepkova.com
Recepty: www.receptyadveni.cz
O „našich plodinách“: www.adveni.eu
 [bezlepkova.com](http://www.bezlepkova.com)