



Jiná mouka

CELOZRNNÁ :

Vyrábí se umletím celého zrna/ klíček, vnitřní moučné části a vnější obal/.

Moučný díl tvoří pouze lepek a škrob, zbylé části jsou zdrojem vitamínů,

Minerálů, vlákniny, ale také enzymů a nenasycených mastných kyselin.

RÝŽOVÁ :

Bezlepková. Hodí se do sušenek, palačinek a koláčů, na výrobu nudlí....

KUKUŘIČNÁ :

Je čistě bezlepková, bohatá na železo či hořčík. Má vyšší glykemický index – vhodné doplnit konzumací bílkovin. / Polenta, mexické tortily, machos.../

POHANKOVÁ :

Bez lepku. Obsahuje rutin/posiluje cévy/.

Napomáhá snižování cholesterolu, zlepšuje srážlivost krve, prospívá imunitě

CIZRNOVÁ :

Obsahuje vápník, hořčík, draslík, železo. Má zvýšený podíl proteinů a vlákniny – neobsahuje gluten. Hodí se do dezertů, jíšek nebo na obalování zeleniny.