

PROTEIN- OCH ENERGIRIKA DRYCKER

MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER



HELT ÄRLIGT – Svenskt äggpulver rikt på protein och energi.

Kronäggs Helt Ärligt – Äggpulver har ett koncentrerat innehåll av protein och energi. Genom att använda Helt Ärligt – Äggpulver kan du snabbt, enkelt och kostnadseffektivt göra dina egna protein- och energidrycker som väl matchar färdiga enterala nutritionsdrycker vad gäller innehåll av protein och energi.

I Helt Ärligt - Äggpulver har vi kombinerat äggvita och äggula för att man skall få med bådas funktion, exempelvis äggulans emulgerande förmåga i drycker har en hög andel olja. Äggets protein är högkvalitativt, både vitans protein och proteinet från gulan.

Helt Ärligt – Äggpulver är enkelt att dosera och lösa upp. Torkningen till pulver sker genom att den pastöriserade äggmassan finfördelas till små droppar som torkas med varm luft.

Det är bara fantasin som sätter gränser för hur du kan använda Helt Ärligt – Äggpulver i olika drycker.



KAFFESHOT

LADDAT MED KAFFE OCH ENERGI SOM PIGGAR UPP!

INGREDIENSER

0,5 dl Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj
1 dl Rapsolja
2 dl Kaffe

MATERIAL

Stavmixer eller shaker. Oljans finfördelning blir stabilare med stavmixer.

TILLAGNING

1. Dosera samtliga ingredienser i lämplig behållare.
2. Mixa med handmixer under 20-30 sekunder.

SERVERING

Drink som den är eller kyl innan servering.

ENERGIFÖRDELNING

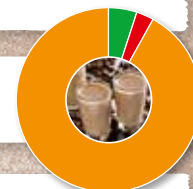
● Protein 5 E% ● Kolhydrat 3 E% ● Fett 92 E%

NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal) 295
Energi (kJ) 1235

Protein (g) 4
Kolhydrat (g) 2
Fett (g) 31

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



ENERGI- OCH PROTEINRIK MJÖLK



PROTEIN- OCH ENERGIFÖRSTÄRKT MJÖLK MED HELT ÄRLIGT OCH RAPSOLJA.
MED SMAK AV CHOKLAD ELLER VANILJ.

INGREDIENSER

1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj eller Choklad
2 dl Mjök 3%
1 dl Rapsolja

MATERIAL

Stavmixer eller shaker. Oljans finfördelning blir stabilare med stavmixer.

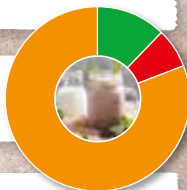
TILLAGNING

1. Finfördela Helt Ärligt i oljan.
2. Tillsätt mjölken.
3. Mixa eller blanda under ca 30 sekunder.

SERVERING

Drick som den är eller kyl innan servering.

ENERGIFÖRDELNING ● Protein 12 E% ● Kolhydrat 7 E% ● Fett 81 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal)	340	Protein (g)	10
Energi (kJ)	1410	Kolhydrat (g)	6
		Fett (g)	31

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGI- OCH PROTEINBERIKAD ÄPPELJUICE



ÄPPELJUICE MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER VANILJ OCH RAPSOLJA.
FRISKT MED GOD SMAK OCH RIKT PÅ PROTEIN OCH ENERGI. OM YTTRELLIGARE ENERGI
ÖNSKAS ÄR DET MÖJLIGT ATT FÖRDUBBLA MÄNGDEN OLJA I RECEPTET.

INGREDIENSER

1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj
2 dl Äppeljuice
1 dl Rapsolja

MATERIAL

Stavmixer eller shaker. Oljans finfördelning blir stabilare med stavmixer.

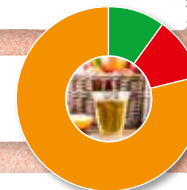
TILLAGNING

1. Finfördela Helt Ärligt i oljan.
2. Tillsätt äppeljuicen.
3. Mixa eller blanda under ca 30 sekunder.

SERVERING

Drick som den är eller kyl innan servering.

ENERGIFÖRDELNING ● Protein 10 E% ● Kolhydrat 11 E% ● Fett 79 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal)	325	Protein (g)	8
Energi (kJ)	1365	Kolhydrat (g)	9
		Fett (g)	29

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGI- OCH PROTEINBERIKAD APELSINJUICE



APELSINJUICE OCH ANDRA JUICER ÄR LÄSKANDE OCH GODA MEN INNEHÅLLER NÄSTAN ENBART KOLHYDRATER. GENOM BERTKNING MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER VANILJ OCH RAPSOlja ÖKAS INNEHÅLLET AV PROTEIN OCH ENERGI MARKANT. OM YTTERLIGARE ENERGI ÖNSKAS ÄR DET MÖJLIGT ATT FÖRDUBBLA MÄNGDEN Oolja I RECEPTET.

INGREDIENSER

1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj
2 dl Apelsinjuice
1 dl Rapsolja

MATERIAL

Stavmixer eller shaker. Oljans finfördelning blir stabilare med stavmixer.

TILLAGNING

1. Finfördela Helt Ärligt i oljan.
2. Tillsätt apelsinjuicen.
3. Mixa eller blanda under ca 30 sekunder.

SERVERING

Drick som den är eller kyl innan servering.

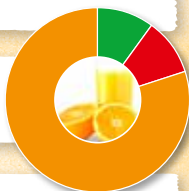
ENERGIFÖRDELNING

● Protein 10 E% ● Kolhydrat 10 E% ● Fett 80 E%

NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal)	325	Protein (g)	8
Energi (kJ)	1360	Kolhydrat (g)	8
		Fett (g)	29

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



ENERGI- OCH PROTEINBERIKAD TROPISK JUICE



VARIERA JUICEN EFTER TYCKE OCH SMAK. SNABBT, GOTT, ENKELT. OM YTTERLIGARE ENERGI ÖNSKAS ÄR DET MÖJLIGT ATT FÖRDUBBLA MÄNGDEN Oolja I RECEPTET.

INGREDIENSER

1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj
2 dl Tropisk juice
1 dl Rapsolja

MATERIAL

Stavmixer eller shaker. Oljans finfördelning blir stabilare med stavmixer.

TILLAGNING

1. Finfördela Helt Ärligt i oljan.
2. Tillsätt den tropiska juicen.
3. Mixa eller blanda under ca 30 sekunder.

SERVERING

Drick som den är eller kyl innan servering.

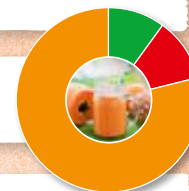
ENERGIFÖRDELNING

● Protein 10 E% ● Kolhydrat 11 E% ● Fett 79 E%

NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal)	330	Protein (g)	8
Energi (kJ)	1373	Kolhydrat (g)	9
		Fett (g)	29

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



PROTEINFÖRSTÄRKT MJÖLK MED SMAK AV CHOKLAD



MJÖLK MED GOD SMAK OCH EXTRA MYCKET PROTEIN OCH ENERGI.

INGREDIENSER

0,75 dl Helt Ärligt – Äggpulver Choklad
2 dl Mjök 3%

MATERIAL

Shaker eller mixer.

TILLAGNING

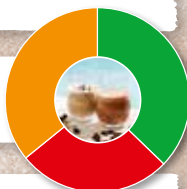
1. Häll upp mjölken i en shaker.
2. Tillsätt pulvret.
3. Skaka under cirka 15-30 sekunder.

SERVERING

Drink som den är eller kyl innan servering.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **37 E%** ● Kolhydrat **27 E%** ● Fett **36 E%**



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal) 120
Energi (kJ) 500

Protein (g) 11
Kolhydrat (g) 8
Fett (g) 5

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

PROTEIN- OCH ENERGIK MEJERIDRYCK MED HÄ-CHOKLAD



ÄGG OCH MEJERIPRODUKTER, DEN PERFEKTA COMBON
- RIKLIGT MED PROTEIN OCH ENERGI.

INGREDIENSER

1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Choklad
2 dl Grädde 36%
2 dl Kvarg 10%
2 dl Mjök 3%

MATERIAL

Shaker eller mixer.

TILLAGNING

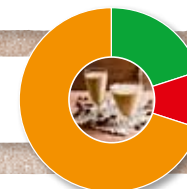
1. Mixa kort samtliga ingredienser i en mixer, bland ned så lite luft som möjligt.

SERVERING

Drink som den är eller kyl innan servering.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **20 E%** ● Kolhydrat **10 E%** ● Fett **70 E%**



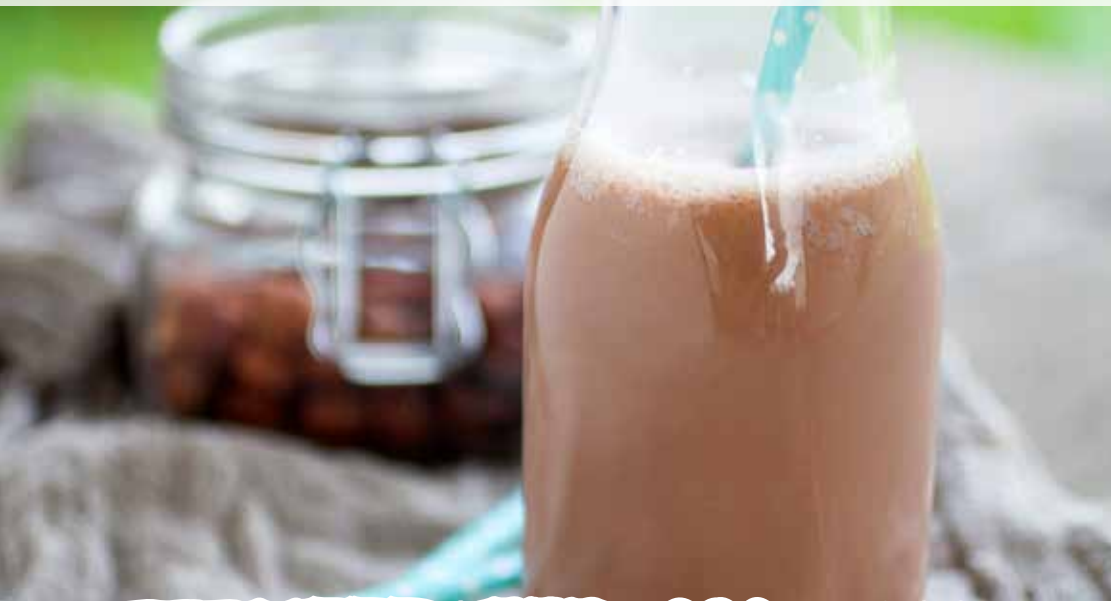
NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal) 210
Energi (kJ) 860

Protein (g) 10
Kolhydrat (g) 5
Fett (g) 16

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

PROTEIN- OCH ENERGIRIK HAVREDRYCK MED CHOKLADSMAK



FRUKTYOGHURT BERIKAD MED ÄGGPULVER



SÅ HÄR ENKELT KAN MAN GÖRA EN OVOVEGETARISK
MJÖLKLIKNANDE CHOKLADDRYCK.

INGREDIENSER

0,5 dl Helt Ärligt – Äggpulver Choklad
2 dl Havredryck

MATERIAL

Shaker eller mixer.

TILLAGNING

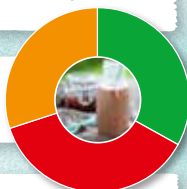
1. Blanda med shaker under 15-30 sekunder,
så kort tid som möjligt om luftinblandning
skall minimeras.

SERVERING

Drink som den är eller kyl innan servering.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **33 E%** ● Kolhydrat **37 E%** ● Fett **30 E%**



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal) 90
Energi (kJ) 370

Protein (g) 7
Kolhydrat (g) 8
Fett (g) 3

Näringsinnehållet har beräknats på
närsdata från SLV's Livsmedelsdatabas.
Om information saknats har de baserats
på angivet innehåll i ingrediensen.

INGREDIENSER

0,5 dl Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj
2 dl Fruityoghurt

TILLAGNING

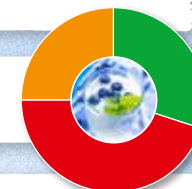
1. Rör ned äggpulvret i yoghurten.

SERVERING

Avnjutes direkt.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **30 E%** ● Kolhydrat **45 E%** ● Fett **25 E%**



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal) 120
Energi (kJ) 520

Protein (g) 9
Kolhydrat (g) 14
Fett (g) 3

Näringsinnehållet har beräknats på
närsdata från SLV's Livsmedelsdatabas.
Om information saknats har de baserats
på angivet innehåll i ingrediensen.

JORDGUBBSSMOOTHIE MED EXTRA PROTEIN OCH ENERGI



EN ENKEL SMOOTHIE MED JORDGUBBAR, VANILJYOGHURT OCH HÄ – ÄGGPULVER. SMOOTHIEN PASSAR PERFEKT SOM MELLANMÅL ELLER EFTERRÄTT, KANSKE EN SOMMARDAG. DET ÄR BARA FANTASIN SOM SÄTTER GRÄNSER FÖR HUR HELT ÄRLIGT KAN INGÅ I OLIKA VARIANTER AV SMOOTHIES.

INGREDIENSER

1,5 dl Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj eller Naturell
1 dl Yoghurt Vanilj
300 g Jordgubbar
0,5 dl Rapsolja
1 dl Vatten
2 msk Honung

MATERIAL Mixer

TILLAGNING

1. Mixa kort Helt Ärligt – Äggpulver med samtliga ingredienser utom jordgubbarna.
2. Tillsätt därefter jordgubbarna och mixa till önskad konsistens.

SERVERING

Drink som den är eller kyl innan servering.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 18 E% ● Kolhydrat 26 E% ● Fett 56 E%

NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal)	160	Protein (g)	7
Energi (kJ)	660	Kolhydrat (g)	10
		Fett (g)	10

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

BLÅBÄRSSMOOTHIE MED EXTRA PROTEIN OCH ENERGI



EN KLASSISK SMOOTHIE MED BLÅBÄR. DU KAN ENKELT GÖRA DIN EGEN SMOOTHIE EFTER EGET TYCKE OCH SMAK, SLÄPP LÖS FANTASIN! DET ÄR BARA FANTASIN SOM SÄTTER GRÄNSER FÖR HUR HELT ÄRLIGT KAN INGÅ I OLIKA VARIANTER AV SMOOTHIES.

INGREDIENSER (4 portioner)

1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj eller Naturell
2 dl Yoghurt Vanilj
200 g Blåbär
0,5 dl Rapsolja
1 dl Vatten

MATERIAL

Mixer

TILLAGNING

1. Mixa kort Helt Ärligt – Äggpulver med samtliga ingredienser utom blåbären.
2. Tillsätt därefter blåbären och mixa till önskad konsistens.

SERVERING

Drink som den är eller kyl innan servering.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 17 E% ● Kolhydrat 17 E% ● Fett 66 E%

NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal)	140	Protein (g)	6
Energi (kJ)	610	Kolhydrat (g)	6
		Fett (g)	11

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGI- OCH PROTEINSHOT



MED CHOKLAD ELLER VANILJSMAK. ENKELT, SNABBT OCH GOTT!

INGREDIENSER

1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj eller Choklad
1 dl Rapsolja
2 dl Vatten

MATERIAL

Stavmixer eller shaker. Oljans finfördelning blir stabilare med stavmixer.

TILLAGNING

1. Finfördela Helt Ärligt i oljan.
2. Tillsätt vattnet.
3. Mixa eller blanda under ca 30 sekunder.

SERVERING

Drick som den är eller kyl innan servering.

ENERGIFÖRDELNING

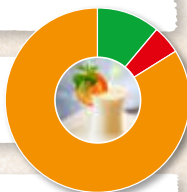
● Protein 11 E% ● Kolhydrat 5 E% ● Fett 84 E%

NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal) 300
Energi (kJ) 1265

Protein (g) 8
Kolhydrat (g) 4
Fett (g) 31

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



NATURLIG KLIMATSMART ÄGGBASERAD NÄRINGSRIK MAT

Ägget är ett allt mer populärt superlivsmedel som är oslagbart. Det är en excellent källa för högkvalitativt klimatsmart protein samt vitaminer och mineral som det råder brist på hos utsatta grupper. Ägget är inte lösningen på alla kostrelaterade problem men innehåller näringsämnen som är intressanta för utsatta grupper. Ägg eller ingredienser från ägg är ett naturligt sätt att berika maten.

EN MULTIFUNKTIONELL INGREDIENS!

Ägg är en våra vanligaste ingredienser vid matlagning. Äggulan gör det möjligt att finfördela oljedroppar när man tillverkar en majonnäs eller sås. Äggvitan och helägget vispas till skum när man gör marängar eller färdbottnar. Ägget bildar gel och håller samman omeletter och pajer. Utöver detta bidrar ägget även med sin färg och goda smak.

KLIMATSMART

En vedertagen metod för att värdera klimatpåverkan av livsmedel är att beräkna växtgasutsläppen per kg producerat protein. Ägg och kyckling skapar relativt andra traditionella animaliska livsmedel låga utsläpp av växthusgaser. Vid samma mängd producerat protein är utsläppen vid nötköttsproduktion drygt 10 gånger högre. Motsvarande siffror för lamm, ost/mjölk, fläskkött och laxfilé är knappt 10, cirka 3, drygt 2 respektive cirka 1,5 högre än för

protein från ägg. Ägg är ett klimatsmart alternativ för högkvalitativt protein.

ÄGG PASSAR SOM HAND I HANDSKE FÖR ÄLDRE OCH SJUKA!

Genom sitt höga innehåll av högkvalitativt protein, energi och näringsämnen, acceptans som livsmedel av i stort sett alla befolkningsgrupper oavsett ursprung och religion samt möjligheten att genom recept och tillagning påverka tugg- och sväljbarhet passar ägget och ingredienser från ägg som hand i handske för äldre och sjuka.

RIKT PÅ PROTEIN!

Proteiner från ägg utgör ofta en standard som andra proteiner jämförs med, dess sammansättning matchar nästan perfekt människans behov och upptaget från kosten är högt. Ett vanligt ägg får märkas som "rikt på protein!"

ÄGG OCH DJURHÅLLNING

VÅRA OLIKA PRODUKTIONSFORMER

Ekologisk Produktion

Ekologiska ägg kommer från höns som har tillgång till utvistelse och stall med strö, sittpinnar och reden.

Äggen produceras enligt EU:s regelverk vilket säkerställer en certifierad uppfödning, certifierad foder leverantör, certifierade producenter och ett certifierat äggpackeri. Detta innebär bla att konstgödsel och bekämpningsmedel inte får användas.

Hönsen skall få utlopp för sina naturliga behov och beteende och skall ha möjlighet att vistas ut och fodret skall vara ekologiskt.

FRIGÅENDE HÖNS UTOMHUS

Äggen från frigående höns med tillgång till utvistelse är värpta av höns som själva kan välja fritt om de vill vistas utomhus eller inomhus.

FRIGÅENDE HÖNS INOMHUS

De frigående hönsen rör sig fritt inomhus i stallar med strö på golvet, sittpinnar i olika höjder och värpreden. Hönorna äter ett väl sammansatt vegetabiliskt foder där fodersäd utgör en naturlig grund.

Läs mer om på svenskaagg.se

VISSTE DU ATT...

Ett färskt ägg sjunker när man lägger det i vatten.

Om ett ägg är svårt att skala kan det bero på att det är allt för färskt. Skalningen underlättas om du kylvlar ägget direkt efter kokning.

Äggets storlek varierar eftersom unga hönor värper mindre ägg, medan äldre hönor värper större ägg.

Äggskalet består i huvudsak av kalk. Hönan avsätter lika mycket kalk till ett stort äggskalet som till ett litet och därför är stora ägg skörare i skalet.

Unga höns värper ibland ägg med flera gulor, det beror på "omognad" i hönans äggproduktion. Hönan släpper helt enkelt två äggulor samtidigt.

Gulans färg skiftar beroende på vilket foder hönsen har fått. Äggulans färg har inget med näringsinnehållet att göra.

Äggvitan består naturligt av både tjockare och tunnare vita. Som regel har stora ägg tunnare vita än små ägg. Därför är vissa ägg ibland lösare till konsistensen.

Äggsnodden som sitter i ägget håller gulan på plats och består av lite tjockare tvinnad äggvita. Att äggsnodden har något gråare färg beror på att äggvitan här har en högre torrsubstanshalt.

Bruna och vita hönsägg är innehållsmässigt likvärdiga. Färgen på äggskalet förhåller sig så att bruna höns för det mesta lägger bruna ägg och vita höns värper för det mesta vita ägg.



www.kronagg.se