

Happy bread



Çinko, selenyum ve D vitamini içeren
dinkel tam tahıl ekmeği için karışım





Vücutunuzun her gün neler sarf ettiğini gerçekten biliyor musunuz?

- Kalbin yaklaşık olarak 100.000 kez atıyor
- 100.000 kilometre kan damarları yaklaşık 8.000 litre kan taşıyor
- Yaklaşık 20.000 kez nefes alıyorsun

Vücutunuzun küçük yaraları kendi kendine iyileştirip yeni bir hayat yaratabilmesi mucize değil mi? Peki ya görebilmek, duyabilmek, konuşabilmek? Ve bacaklarının seni her gün hayata götürmesi? Bunun için kendisine teşekkür etmeliyiz.

Genellikle en büyük etkiye sahip olan küçük şeylerdir. Mucizenin devam etmesine olası bir katkı düzenli olarak Happy Bread tüketmektir. Tüm ailenin damak tadına uygun ve uyumlu lezzete sahip olan, dinkel tam tahıl ekmeği. Bununla birlikte çinko, selenyum ve D vitamini içerir.

Dengeli bir yaşam tarzı ile birlikte, Happy Bread, yılın soğuk zamanı kapımızı çaldığında daha da keyifli hissettirecektir.

»Daha keyifli hissetmek için«



Ürün profili

Öğütülmüş tahıl ürünlerine dayalı, benzersiz karaktere sahip tam öğütülmüş dinkel ekmeği

- standart kalitede yüksek kaliteli malzemeler
- her zaman iyi pişirme sonuçları
- buğdaya alternatif olarak popüler dinkel unu

Dinkel tam tahıl hamur ekşisi, çinko, selenyum ve D vitamini ile benzersiz içerik

- ekmeğe hoş ve hafif bir ekşilik verir
- günümüzde beslenme bilincine sahip tüketiciler için
- lezzeti ile keyif verir

Fırınlara özel ihtiyaçlarına göre uyarlanmıştır

- çok iyi işlem güvenliği
- mükemmel işlenebilirlik
- fırında optimum hacim alma
- bireysel işleme için uygun; somun ekmek veya ekmek kalıplarında

Tüm aileniz için trende uygun unlu mamuller

- unlu mamuller için cazip hacim
- mükemmel tazeliğe sahip yoğun iç yapı
- damağınızda nefis bir lezzet bırakan tam tahıl ekmeği
- hafif aromatik lezzet





Happy
bread
Daha keyifli hissetmek için!

Happy bread

Açıklama:

Çinko, selenyum ve D vitamini içeren dinkel tam tahıl ekmeği

| | |
|-----------------------|------------------|
| HAPPY BREAD | 10,000 kg |
| Tuz | 0,150 kg |
| Maya | 0,200 kg |
| Su, yaklaşık | 6,800 l |
| Toplam ağırlık | 17,150 kg |

| | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Yoğurma süresi: | 8 + 2 dakika |
| Hamur sıcaklığı: | 27 °C – 28 °C |
| 1. Fermantasyon: | Yaklaşık 20 dakika |
| Hamur ağırlığı: | 0,580 kg fırın tabanında pişirme için 0,400 kg İREKS küçük tost kalıpları için |
| Ara dinlendirme: | Yok |
| İşleme şekli: | Fırın tabanı ekmeği İREKS küçük tost ekmeği |
| 2. Fermantasyon: | Yaklaşık 50 dakika |
| Fırın sıcaklığı: | 240 °C' de fırına verilir, buhar verildikten sonra sıcaklık düşürülür. |
| Pişirme süresi: | 45 – 50 dakika (çekirdek sıcaklığı: 96 °C) |

Uygulama:

1. Fermantasyondan sonra hamurlar tartılır ve yuvarlanır. Hamurlar işlendikten sonra yüzeyleri dinkel ununa batırılarak dekorlanır. Fırın tabanında pişirme için hamurlar dinlendirme paletlerine, kalıp ekmeği için ise İREKS tost kalıplarına yerleştirilir ve mayalanmaya bırakılır. Mayalanma süresinin $\frac{3}{4}$ 'ünde ekmeklerin yüzeylerine bıçak atılır ve 5 – 10 dakika tekrar mayalandırılır. Mayalanma süresinin bitiminde ekmekler fırına verilir. Buhar verildikten 2 dakika sonra baca açılarak buharın çıkması sağlanır.

Besin değerleri

Ortalama 100 g ekmeğin içeriği:

| | |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| Enerji | 948 kJ (224 kcal) |
| Yağ | 1,8 g |
| Doymuş yağ | 0,3 g |
| Karbonhidrat | 37,5 g |
| Şekerler | 3,7 g |
| Lif | 6,9 g |
| Protein | 11,1 g |
| Tuz | 1,3 g |
| Çinko | 3,0 mg (Günlük tüketim için referans miktarı % 30) |
| Selenyum | 13,0 µg (Günlük tüketim için referans miktarı % 24) |
| D vitamini | 1,0 µg (Günlük tüketim için referans miktarı % 20) |

Zenginleştirmeden dolayı, unlu mamullerin beslenme değerleri mutlaka verilmesi gerekmektedir.



Mucizevi vücudumuz

Elbette dengeli beslenmeye ilave olarak, vücudumuzu aktif olarak desteklememize dair daha bir çok imkan mevcuttur. Spor, bol sıvı tüketmek veya temiz hava, bunlar günlük hayatımızda sadece küçük değişikliklerdir, ancak çok büyük etkileri vardır. Aslında dengeli, zinde ve sağlıklı hissetmemize yardımcı olan bu eksiksiz pakettir.

Ve günlük olarak yapılan bir değişikliğin sadece 8 hafta sonra alışkanlık haline geldiğini biliyor muydunuz? Sonrasında merdiveni kullanmanız veya her gün bir elma yemeniz sıradan bir durum olacaktır! **Sizde deneyin!**

neşeli olmak

Gülmek, dans etmek, şarkı söylemek - eğlenceli bir hayat geçirmek vücudunuza ve ruhunuza iyi gelecektir.

Küçük ipucu: Sizi pek hoş olmayan ve meşgul eden durumlara bakın ve kendinize, enerjinizi bunun için gerçekten boşa harcamak isteyip istemediğinizi sorun.



dengeli beslenme

Vücudumuzun her gün çeşitli yiyeceklere ihtiyacı vardır. Bunlar karbonhidratlar, proteinler ve yağlardır. Bununla birlikte vitaminler ve eser elementler de yer almaktadır.

Küçük ipucu: Beslenmenize her gün en az bir porsiyon meyve ve sebze eklemekle başlayın, iyi yağlara dikkat edin ve birde kepekli makarnayı deneyin.





Sıvı Tüketmek

Vücudumuzdaki tüm süreçlerin sorunsuz çalışabilmesi için yeterli miktarda sıvı alımı da hayati önem taşır. Bu durumda su idealdir.

Küçük ipucu: Her zaman dolu bir bardak hazırda bulundurun

Hareket etmek

Spor metabolizmayı hızlandırır ve düzenli olarak uygulandığında dengeler.

Küçük ipucu: Bisiklet ile işe gitmek veya güzel bir akşam yürüyüşü.



temiz Hava

Rüzgar, yağmur veya güneş ışığı hiç fark etmez. Her gün temiz havada yürüyüş yapılmalıdır, ayrıca evler ve ofisler de düzenli olarak bir miktar temiz hava almaktan her zaman memnuniyet duyacaktır!

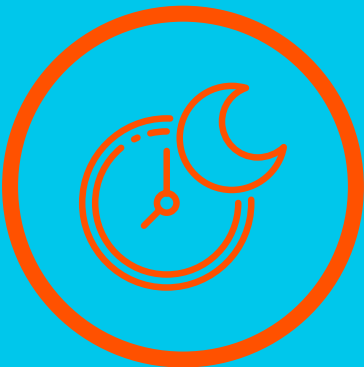
Küçük ipucu: Öğle molasında binanın etrafında yürüyüş yapılabilir.



molalar

Vücudunuza ara sıra bir mola verin ve rahatlayın.

Küçük ipucu: Sauna, kitap okumak, iyi şarkılar dinlemek ve ruhunuzun gevşemesine izin verin.



Yeterli UYKU

İyi dinlenmiş bir organizma, kendisini enerjisi düşük bir organizmadan daha iyi savunabilmektedir. Hem, yatakta olmak çok güzel!

Küçük ipucu: Yatak odasını dinlenmek isteyeceğiniz mutluluk alanı olarak düzenleyin. Cep telefonu ve televizyon o odada yer almamalıdır.



Happy bread

