

Informace o produktu – TAPIOCA PUDING

- základní surovinou je škrob získaný z hlízy maniokového keře, v podobě kuliček, které se rozvaří v kokosovém mléce.

Maniok je subtropický 1-3 m vysoký keř, s jedlými 30–40 cm dlouhými hlízkami s vysokým obsahem škrobu (polysacharidy), **bez obsahu lepku**.

Pokrm z maniokové mouky a perel jsou běžnou součástí africké, thajské, indické, brazilské a mnoha dalších kuchyní po celém světě. Z mouky se dělají palačinky, buchty, pao de queijo - brazilský sýrový chléb, kaše, placky, farofa - opražená mouka při grilování masa, jako zahušťovadlo při přípravě feijoády, .. atd.

Nutriční hodnoty na 100 g maniokového škrobu – energie 1498 kJ, **protein 0,19 g**, fat 0,02 g, nasycené 0,005 g, trans-tuků 0g, polynenasycené tuky 0,003 g, mononenasycené tuky 0,005 g, cholesterol 0 mg, celkem sacharidy 88,69 g, cukry 3,35 g, voda 10,99 g, vláknina 0,9 g, Selen, Se 0,8 µg, sodík, Na 1 mg, draslík, K 11 mg, hořčík, Mg 1 mg, fosfor, P 7 mg, zinek, Zn 0,12 mg, vápník, Ca 20 mg, železo, Fe 1,58 mg, měď, Cu 0,02 mg, mangan, Mn 0,11 mg, vitamin C kyselina askorbová 0 mg, vitamin B6 0,008 mg, kyselina listová celkem 4 mg, cholin celkem 1,2 mg, kyselina pantothenová 0,135 mg, kyselina asparagová 0,011 mg, kyselina glutamová 0,029 mg.

Nutriční hodnoty na 100 ml kokosového mléka - energie 745 kJ, bílkoviny 1,6 g, sacharidy 1,95 g, tuky 18,5 g, nasycené mastné kyseliny 13,1 g

PROSPĚŠNOST KOKOSOVÉHO TUKU, OLEJE – **kyselina laurová**

<http://covamnereknou.blog.cz/1304/kokosovy-olej-omlazujici-a-uzasne-leciva-potravina>

Nutriční hodnoty ve 100 g tapioca pudingu – bez ovoce a čokolády

- energie 622 kJ
- maniokový škrob 12,0 g, cukr 4,80 g, cukr z kokos.mléka 3,30 g
- tuk z kokosového mléka 7,40 g
- **bílkoviny 1,00 g**
- cholesterol 0,0 g, vláknina 0,12 g, hořčík 12,7 mg, vápník 16,3 mg, sodík 19,6 mg,
- draslík 123,42 mg, železo 0,5 mg vitamín C 0,94 mg.

Pudink uvařený z kokosového mléka a maniokového škrobu (tapioca) je vhodný pro osoby s **celiakií** a s **fenylketonurií** (bez čokolády)

Odkazy:

www.nspku.cz/potraviny/zakazane-a-povolene-potraviny/pku.html

www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/lecebna-vyziva-pri-fenylketonurii.html