

SPAR

vital

SPAR Vital

a kiegyensúlyozott  
táplálkozás értékes  
kiegészítője.



Maria Anna Benedikt, MSc - Leitende Diätologin  
Landeskrankenhaus Salzburg -  
Universitätsklinikum der Paracelsus  
Medizinischen Privatuniversität

## Dietológus pecsét: Minden bevizsgálva!

Maria Anna Benedikt a Paracelsus Orvostudományi Magánegyetem vezető dietológusa, az összetevők és a tápértékek átfogó vizsgálata után, ajánlja a SPAR Vitalt. A pecsét a csomagolás hátoldalán található.

### A SPAR Vital Ízletes zöldségkeverék átlagos tápértéke:

	100 grammonként	Adagonként (150 g)
Energia tartalom	274 kJ/65 kcal	411 kJ/98 kcal
Fehérje	3,2 g	4,8 g
Szénhidrát	10,2 g	15,3 g
-ebből cukor	4,5 g	6,8 g
Zsír	1,3 g	2,0 g
-ebből telített zsírsavak	0,2 g	0,3 g
Élelmi rost	3,7 g	5,6 g
Nátrium	0,3 g	0,5 g

A vitamin	573 µg	72 %*	860 µg	107 %*
C vitamin	9 mg	15 %*	14 mg	23 %*
B1 vitamin	10,23 mg	16 %*	0,34 mg	24 %*

\*a felhőknek ajánlott napi bevitteli mennyiség %-a

#### Írányadó Napi Beviteli Értékek (INBE):

Energia 2000 kcal, Fehérje 50 g, Szénhidrát 270 g, cukor 90 g, Zsír 70 g, telített zsírsavak 20 g, Élelmi rost 25 g, Nátrium 2,4 g

A felhők szervezeti számára ajánlott írányadó napi bevitteli értékek aránya a termékben adagonként (150g):

5 %  
10 %  
6 %  
8 %  
3 %  
2 %  
22 %  
21 %

## Az ajánlott napi bevitteli százaléka:

A csomagolás hátoldalán található táplálkozási tájékoztató azt mutatja, hogy adagonként mennyi kalóriát, fehérjét, szénhidrátot (ezen belül cukrot), zsírt (ezen belül telített zsírsavakat), rostanyagot és nátriumot viszünk be a szervezetünkbe, és ez a napi szükséglet hány százalékát teszi ki.

SPAR

vital

## SPAR Vital lazacfilé:

A vadlázac a halételek kulináris csúcának számít, és egyike a tápanyagban gazdag halaknak. A kiváló minőségű fehérje és az Omega-3 zsírsavak mellett az egyik legjobb B12 vitaminforrás, mindemellett rendkívül finom ízű hal.

A SPAR Vital vadlázac naturfilé csomagolásán megtalálható az MSC (Marine Stewardship Council – Tengergazdálkodási Tanács) pecsétje, mely garancia a felelősségteljes halászatra, és egyúttal védjegye a világ tengereit fenyegető túlhalászás elleni küzdelemnek.



## Rostonsült lazacfilé fűszerköntösben fokhagymás-parajos burgonyapürével



### Recept:

#### Hozzávalók 4 fő részére:

2 doboz SPAR Vital vadlázacfilé, só, őrölt fehérbors, fél citrom kifacsart leve, 5 dkg vaj. **A FÜSZERBUNDÁHOZ:** 2 szlet száraz fehér kenyér, só, őrölt fehérbors, fél csokor friss bazsalikom, fél csokor petrezselyem, 2-3 ágacska friss kakukkfű, 3-4 evőkanál olívaolaj. **A KÖRETHEZ:** 80 dkg főtt, melegen áttört burgonya, 2,5 dl tej, 25 dkg friss vagy fagyasztott paraj, 2-3 gerezd fokhagyma, só, őrölt fekete bors, 5 dkg vaj.

#### Elkészítés:

1. A lazacot szobahőmérsékleten főlegedjük, leöblítjük, leszárítgatjuk. Sóval, borssal behintjük, a citromlével meglocsoljuk. A vajat serpenyőben fölmelegítjük, a lazacot belefektetjük, oldalanként kb. 3-4 perc alatt megsütjük, majd egy lapos tepsire fektetjük.
2. A fűszerbundához a száraz kenyeret megreszeljük vagy összemorzsoljuk, megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított fűszerekkel meg az olívaolajjal összedolgozzuk.
3. A fűszerbundát a lazacszeletekre halmozzuk, egy kicsit rá is nyomkodjuk, forró grillsütőben a fűszerbundát kissé rápirítjuk.
4. Az áttört burgonyát a tejjel simára keverjük, megsózzuk, megborsozzuk. A parajt fölolvastott vajon kissé megpároljuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük, majd a burgonyapürébe keverjük.
5. A lazacot a parajos burgonyapürével tálaljuk.

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 753 kcal

Kizárólag a

SPAR KAISERS INTERSPAR

áruházakban.

SPAR

vital

# Tele vitalitással



Szávay Ágnes



## Tisztelt Vásárlóink!

Egészségtudatos táplálkozást előtérbe állító kereskedelmi tevékenysége jelentős állomáshoz érkezett a SPAR, új, egyedi termékei piaci bevezetésével.

A SPAR Vital exkluzív termékcsalád minden vonatkozásban megfelel a korszerű, egészséges táplálkozás követelményeinek.

Miben különleges ez a termékcsalád? A táplálkozástudománnyal foglalkozó szakemberek által kifejlesztett és ellenőrzött SPAR Vital termékek messzemenően figyelembe veszik az egészségkutatások legfrissebb eredményeit és ajánlásait. A termékeket hagyományos módon állítják elő (tehát nem bio élelmiszerek), tartalmukat tekintve azonban különleges, hozzáadottérték-típusú és rendkívül izletes élelmiszerek. Minden, a szervezet számára létfontosságú anyagot tartalmaznak, s a különféle összetevőkből több vagy kevesebb található bennük, aszerint, hogy a táplálkozástudomány hogyan tartja azt optimálisnak.

E termékek további különlegessége a rendkívül informatív, „beszédese” és tetszetős csomagolás. A vásárló számára egy szempillantással felmérhető, hogy milyen táplálkozás-élettani előnyöket kínál az adott termék, azaz az egészség érdekében mik az összetevői, miből tartalmaz többet vagy kevesebbet, és ismerteti a különböző tápanyagok javasolt napi átlagmennyiségét is. A csomagoláson szembeötlő ún. tápértékkör pedig egy adagra vetítve mutatja a legfontosabb értékeket (kalória, zsír, cukor, stb.), egyedülálló vásárlási segítséget nyújtva a táplálkozástudatos fogyasztók számára.

A SPAR Vital piaci bevezetésével egyrészt az egészségtudatos táplálkozás fontosságára szeretnénk ráirányítani a figyelmet, másrészt segítséget kívánunk Önöknek nyújtani a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz, egészségük megőrzéséhez. A termékekből az elkövetkezendőkben folyamatosan bővülő választékkal találkozhatnak a SPAR csoporthoz tartozó áruházak polcain.

Jó étvágyat és jó egészséget kívánok Önöknek a SPAR Vital termékek fogyasztásához.



Feiner Péter  
ügyvezető igazgató  
az Igazgatóság elnöke

## Tele vitalitással



### Mi a SPAR Vital?

#### Élelmiszerek hasznos összetevőkkel

pl. plusz OMEGA -3 vagy E-vitamin

#### Élelmiszerek egy kis „egészség-extrával”

pl. a SPAR Vital hüvelyes zöldségekben található vas, fehérje, B-vitaminok és magnézium

#### Könnyű, csökkentett zsír-, ill. cukortartalmú élelmiszerek

pl. a SPAR Vital Cornflakes cukor hozzáadása nélkül készült

#### Hagyományos úton előállított termékek, nem bio élelmiszerek.

#### Táplálkozástudományilag vizsgált élelmiszerek

## Beszédes csomagolás

Megkönnyítjük vásárlóinknak az egészségtudatos táplálkozást. A SPAR Vital termékek csomagolása gyors áttekintést nyújt.

- Energiaszegény
- Csökkentett zsírtartalom
- Élelmi rostban gazdag
- C-vitaminban gazdag

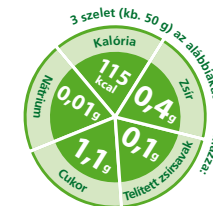
## Táplálkozástudományi előnyök: Minden összetevője egészséges!

Az alacsony zsírtartalomtól, az alacsony cukortartalomtól, és alacsony kalórián át a magas vitamin- vagy a magas rostanyagtartalomig, az élelmiszerek tápértékelőnyeit jól láthatóan, a csomagolás elején tüntetjük fel.

- B-vitaminok
  - Élelmi rostok
- A B-vitaminok jelentős szerepet játszanak az idegrendszerben, a bőrben, a sejtekben zajló energia-anyagcserében, valamint antioxidánsokként is.
- Az élelmi rostokban gazdag táplálékból a szénhidrát a bélből lassabban szívódik fel, így evés után ritkábban fordul elő vércukorszint emelkedés.

## Tápérték információ: Mindent érdemes tudni!

A SPAR Vital csomagolások hátoldalán rövid tájékoztató található a táplálkozástudományi előnyökről. Megmutatjuk, mely összetevőnek mi a szerepe a táplálkozásban, a vitaminoktól a rostanyagokig keresztül az ásványi anyagokig.



## Tápértékkör: Minden egy pillantásra!

A tápértékkörrel egy pillanat alatt megtudja a legfontosabb értékeket (kalória, zsír, cukor, nátrium) egy adag ételre vonatkozóan, segítve az egészségtudatos bevásárlást.