

ГЕБРУИКСААНWIJZING

- Vul een maatbeker met 90/100 ml koud water.
- Leeg de inhoud van het zakje in de maatbeker.
- Meng met een staafmixer tot alles is opgelost.
- Laat het mengsel 5 minuten rusten.
- Daarna de eerste zijde circa 3 minuten bakken in een hete anti aanbakpan ingesmeerd met enkele druppels olijfolie en de andere zijde vervolgens 2 minuten bakken.

MODE D'EMPLOI

- Remplissez un doseur gradué avec 90/100 ml d'eau froide.
- Videz le contenu du sachet dans le doseur gradué.
- Mélangez ensuite avec un mixeur jusqu'à dissolution complète.
- Laissez reposer le mélange pendant 5 minutes.
- Veuillez ensuite faire cuire le premier côté de la crêpe pendant environ 3 minutes dans une poêle antiadhésive très chaude, enduite de quelques gouttes d'huile d'olive, et faites ensuite cuire l'autre côté pendant 2 minutes.

DIRECTIONS

- Add 90/100 ml cold water to a measuring jug.
- Empty the contents of the sachet into the measuring jug.
- Mix with a hand blender until completely dissolved.
- Leave the mixture to rest for 5 minutes.
- Fry the first side for approximately 3 minutes in a hot non-stick pan greased with a few drops of olive oil, then fry the other side for 2 minutes.

ZUBEREITUNG

- Füllen Sie 90/100 ml kaltes Wasser in einen Messbecher.
- Fügen Sie den Beutelinhalt hinzu.
- Mischen Sie das Ganze mit einem Stabmixer durch, bis sich alles gelöst hat.
- Lassen Sie die Masse 5 Minuten ruhen.
- Danach braten Sie die erste Seite in einer heißen, mit einigen Tropfen Olivenöl ein geriebenen Bratpfanne ungefähr 3 Minuten, die andere Seite ungefähr 2 Minuten.

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

- Töltsön meg egy mérőpooharat 90/100 ml hideg vízzel.
- Öntse a tasak tartalmát a mérőpohába.
- Botmixerrel keverje addig, amíg teljesen fel nem oldódik.
- Pihentesse 5 percig a keveréket.
- Ezt követően süsse az első oldalt forró tapadásmentes serpenyőben néhány csepp olívaolajban kb. 3 percig, majd süsse a másik oldalt is 2 percig.

УКАЗАНИЯ ЗА УПОТРЕБА

- Напълнете 90/100 ml студена вода в мерителен съд.
- Изсипете съдържанието на пакетчето в мерителния съд.
- Разбъркайте с пасатор, докато съставките не се разтворят.
- Оставете сместа да престои 5 минути.
- Печете от една страна около 3 минути в загрят тиган с незалепащо покритие, омазнен с няколко капки зехтин, а след това 2 минути от другата страна.

Prodimed BV
Postbus 154
5550 AD Valkenswaard (NL)

www.prodimed.eu

Prodimed®



Pannenkoek Ham Kaas Smaak - Crêpe Goût au Jambon et Fromage
Pancake, Ham and Cheese Flavour - Pfannkuchen Schinken-Käse Geschmack
Sajtos-sonkás ízű Palacsinta - Палачинки с шунка и сирене

POEDER VOOR PANNENKOEK HAM KAAS SMAAK

Ingrediënten: **ei, melkeiwitten, tarwebloem**, erwteneiwit, **soja-eiwit**, aroma (bevat **tarwe, melk**), rookaroma (nano), zout, vulstof: E1200; smaakversterker: E621; vitamines (C, niacine, E, pantotheenzuur, B2, B6, B1, A, foliumzuur, biotine, D, B12), emulgator: E322; anti-klontermiddel: E504.

POUDRE POUR CRÊPES AU GOUT FROMAGE ET JAMBON

Ingédients: **œuf**, protéines de **lait**, farine de **blé**, protéine de pois, protéine de **soja**, arôme (contient **blé, lait**), arôme de fumée (nano), sel, agent de charge: E1200; exhausteur de goût: E621; vitamines (C, niacine, E, acide pantothénique, B2, B6, B1, A, acide folique, biotine, D, B12), émulsifiant: E322; antiagglomérant: E504.

HAM & CHEESE FLAVOUR PANCAKE MIX

Ingredients: **egg, milk** proteins, **wheat** flour, pea protein, **soy** protein, flavouring (contains **wheat, milk**), smoke flavouring (nano), salt, bulking agent: E1200; flavour enhancer: E621; vitamins (C, niacin, E, pantothenic acid, B2, B6, B1, A, folic acid, biotin, D, B12), emulsifier: E322; anti-caking agent: E504.

PULVER FÜR PFANNKUCHEN SCHINKEN MIT KÄSEGESCHMACK

Zutaten: **Ei, Milchproteine, Weizenmehl**, Erbsenprotein, **Sojaprotein**, Aroma (enthält: **Weizenmehl, Milch**), Raucharoma (Nano), Salz, Füllstoff: E1200; Geschmacksverstärker: E621; Vitamine (C, Niacin, E, Pantothensäure, B2, B6, B1, A, Folsäure, Biotin, D, B12), Emulgator: E322; Trennmittel: E504.

SONKÁS-SAJTOS ÍZESÍTÉSŰ PALACSINTA POR

Összetevők: **tojás, tejfehérjék, búzaliszt**, borsófehérje, **szójafehérje**, aroma (**Búzát, tejet** tartalmaz), füstaroma (nano), saltsó, tömegnövelő szer: E1200; ízfokozó: E621; vitaminok (C, niacin, E, pantoténsav, B2, B6, B1, A, folsav, biotin, D, B12), emulgeálószer: E322; csomósodást gátló anyag: E504.

СМЕС ЗА ПАЛАЧИНКИ С ВКУС НА ШУНКА И СИРЕНЕ

Съставки: **ляйце, млечни** протеини, **пшенично** брашно, грахов протеин, **соев** протеин, ароматизант (съдържа **пшеница, мляко**), пушилен ароматизант (nano), сол, пълнител: E1200; оксукител: E621; витамини (C, ниацин, E, пантотенова киселина, B2, B6, B1, A, фолиева киселина, биотин, D, B12), емулгатор: E322; антислепащ агент: E504.

5 zakjes van / 5 sachets de / 5 sachets of
5 Säckchen mit / 5 tasak / 5 пакетчета от
Totaal netto gewicht / Poids net total
Total net weight / Totales Nettogewicht
Teljes nettó tömeg / Общо нетно тегло

30g e

150g e

Energie / Énergie / Energy / Energie / Energia / Энергияна стойност	100g	1 zakje / 1 sachet / 1 sachet / 1 Beutel / 1 Tasakonként / 1 Пакетче	
kJ	1584	475	
kcal	379	114	
Voedingswaarden / Valeurs nutritionnelles / Nutritional values / Nährwert / Tápellérték / Хранителни стойности			
vetten / Matières Grasses / Fat / Fett / Zsír / Мазнини	7,3 g	2,2 g	
waarvan / dont / of which / davon / amelyből / от които			
- Verzadigde Vetturen / Acides gras saturés / Saturates / - Gesättigte Fettsäuren / Telített zsírsavak / наситени мастни киселини	2,6 g	0,8 g	
Koolhydraten / Glucides / Carbohydrate / Kohlenhydrate / Szénhidrát / Въглехидрати	16,8 g	5,1 g	
waarvan / dont / of which / davon / amelyből / от които			
- Suikers / Sucres / Sugars / Zucker / Cukrok / Захару	3,3 g	1,0 g	
Vezels / Fibres alimentaires / Fibre / Ballaststoffe / Rost / влакнини	2,9 g	0,9 g	
Eiwitten / Protéines / Protein / Eiweiß / Fehérje / Белтъци	60,0 g	18,0 g	
Zout / Sel / Salt / Saltsó / Сол	4,9 g	1,5 g	
Vitaminen / Vitamines / Vitamins / Vitamine / Vitaminok / Витамини	100g	1 zakje / 1 sachet / 1 sachet / 1 Beutel / 1 Tasakonként / 1 sobre	%RI %AJR %NRV %RBE %RI
Vitamine A / Vitamine A / Vitamin A / Vitamin A / A-vitamin / Витамин А	400,0 µg	120,0 µg	50%
Vitamine D / Vitamine D / Vitamin D / Vitamin D / D-vitamin / Витамин D	2,5 µg	0,75 µg	50%
Vitamine E / Vitamine E / Vitamin E / Vitamin E / E-vitamin / Витамин E	6,0 mg	1,8 mg	50%
Vitamine C / Vitamine C / Vitamin C / Vitamin C / C-vitamin / Витамин C	40,0 mg	12,0 mg	50%
Thiamine(B1) / Thiamine(B1) / Thiamin(B1) / Thiamin(B1) / Тиамин(B1)	0,6 mg	0,165 mg	50%
Riboflavine(B2) / Riboflavine(B2) / Riboflavin(B2) / Riboflavin(B2) / Рибофлавин(B2)	0,7 mg	0,21 mg	50%
Niacin(B3) / Niacine(B3) / Niacin(B3) / Niacin(B3) / Ниацин(B3)	8,0 mg	2,4 mg	50%
Vitamine B6 / Vitamine B6 / Vitamin B6 / Vitamin B6 / B6-vitamin / Витамин B6	0,7 mg	0,21 mg	50%
Foliumzuur(B11) / Acide folique(B11) / Folic Acid(B11) / Folsäure(B11) / Фолиев(B11) / Фолиева киселина(B11)	100,0 µg	30,0 µg	50%
Vitamine B12 / Vitamine B12 / Vitamin B12 / Vitamin B12 / B12-vitamin / Витамин B12	1,3 µg	0,375 µg	50%
Biotine(B8) / Biotine(B8) / Biotin(B8) / Biotin(B8) / Биотин(B8)	25,0 µg	7,5 µg	50%
Pantotheenzuur(B5) / Acide pantothénique(B5) / Pantothenic acid(B5) / Pantothensäure(B5) / Пантотен(B5) / Пантотенова киселина(B5)	3,0 mg	0,9 mg	50%

% (RI) Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal).

% (AJR) Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

% (RI) Reference intake of an average adult (8400 kJ / 2000 kcal).

- Prodimed is een methode met hoogwaardige en eiwitrijke maaltijden.
- Dagelijks voldoende drinken. Aanbevolen dosering niet overschrijden. Buiten bereik van kinderen bewaren.
- Droog en donker bewaren bij een temperatuur tussen 15°C - 22°C.
- Prodimed est une méthode avec des repas qualitatifs riches en protéines.
- Boire suffisamment tous les jours. Ne pas dépasser le dosage recommandé. Conserver hors de portée des enfants.
- Conserver au sec et à l'abri de la lumière à une température entre 15°C - 22°C.

- Prodimed is a method involving superior and protein-rich meals. Ensure sufficient daily fluid intake. Do not exceed recommended dose. Keep out of reach of children.
- Store in a dry and dark place at a temperature between 15°C - 22°C.

% (NRV) Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).

Referencia bevitteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ / 2000 kcal).

Референтни количества за прием на среднестатистически възрастни (8400 kJ / 2000 kcal).

- Prodimed ist eine Methode mit hochwertigen und eiweißreichen Mahlzeiten.
- Täglich ausreichend trinken. Empfohlene Dosierung nicht überschreiten. Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Trocken und dunkel bei einer Temperatur zwischen 15°C und 22°C aufbewahren.
- A Prodimed egy a magas minőségű és fehérjében gazdag ételekből álló módszer.
- Mindennap fogyasszon elegendő folyadékot. Ne lépje túl az ajánlott adagot. Tartsa gyermekektől távol.
- Száraz és sötét helyen, 15°C és 22°C közötti hőmérsékleten tárolandó.
- „Prodimed” е метод с висококачествени и богати на протеини храни. Ежедневно приемайте достатъчно количество напитки. Не надвишавайте препоръчителната доза. Да се съхранява на място, недостъпно за деца.
- Да се съхранява на сухо и тъмно място при температура от 15°C до 22°C.