

Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için sağlıklı beslenmenin birinci öncelik olduğu gerçeğini özümsemiş ve bu amaca uygun sağlıklı besinler üretmeyi amaç edinmiş, gıda konusunda hem tecrübe hem de akademik kariyere sahip Gıda Mühendisleri ve Gıda Teknikerlerinden kurulu bir ekibiz.

Ürettiğimiz bütün besinlerde bilimsel veriler ile koruyucu kimyasallar kullanmadan doğal yollar ile hareket ederek yararlı ürünleri daha yararlı hale getiriyor ve sizlere sunuyoruz.

 @fitgustolab

www.fitgusto.com

FİTGUSTO FİLİZLENDİRİLMİŞ BAKLIYATLAR

RAF ÖMÜRLERİ (TETT): 1 YIL



FİLİZLENDİRİLMİŞ YEŞİL MERCİMEK
160 GR



FİLİZLENDİRİLMİŞ NOHUT
180 GR.



FİLİZLENDİRİLMİŞ KARABUĞDAY
220 GR



FİLİZLENDİRİLMİŞ MAŞ FASULYESİ
180 GR



FİLİZLENDİRİLMİŞ KIRMIZI MERCİMEK
200 GR



FİLİZLENDİRİLMİŞ
KIRMIZI MERCİMEK UNU 300 GR

FİTGUSTO FİLİZLENDİRİLMİŞ BAKLIYAT VE TAHIL



UNLARI

RAF ÖMÜRLERİ (TETT): 1 YIL



FİLİZLENDİRİLMİŞ YEŞİL MERCİMEK
UNU
220 GR



FİLİZLENDİRİLMİŞ PİRİNÇ
UNU
300 GR.



FİLİZLENDİRİLMİŞ NOHUT UNU
210 GR



FİLİZLENDİRİLMİŞ MAŞ FASULYESİ
UNU
270 GR



FİLİZLENDİRİLMİŞ KARABUĞDAY
UNU
300 GR



FİLİZLENDİRİLMİŞ PROTEİN TOZU
260 GR

FITGUSTO GLUTENSİZ FONKSİYONEL ÜRÜNLER



GLUTENSİZ KİNOA UNU
250 GR



GLUTENSİZ HİNDİSTAN
CEVİZİ UNU
220 GR.



GLUTENSİZ BADEM UNU
200 GR



GLUTENSİZ YULAF UNU
220 GR



GLUTENSİZ CHİA
300 GR



GLUTENSİZ ORGANİK KAKAO NİBS
210 GR

FITGUSTO CEVİZ FISTIK EZMESİ

RAF ÖMÜRLERİ (TETT): 8 AY



ZEJTİNLİ CEVİZ FISTIK EZMESİ
230 GR

İÇİNDEKİLER: YER FISTIĞI, CEVİZ, ZEYTİN EZMESİ, ZEYTİNYAĞI



SADE CEVİZ FISTIK EZMESİ
230 GR

İÇİNDEKİLER: YER FISTIĞI, CEVİZ, ZEYTİNYAĞI



**ÇÖREKOTLU KETEN TOHURLU
CEVİZ FISTIK EZMESİ 230 GR**

İÇİNDEKİLER: YER FISTIĞI, CEVİZ, KETEN TOHUMU, ÇÖREK OTU, ZEYTİNYAĞI



HURMALI CEVİZ FISTIK EZMESİ
230 GR

İÇİNDEKİLER: YER FISTIĞI, CEVİZ, HURMA ÖZÜ, KAKAO, HİNDİSTAN CEVİZİ, ZEYTİNYAĞI



BAHARATLI CEVİZ FISTIK EZMESİ
230 GR

İÇİNDEKİLER: YER FISTIĞI, CEVİZ, FAJİTA, ZEYTİNYAĞI



AYÇEKİRDEKLİ CEVİZ FISTIK EZMESİ
230 GR

İÇİNDEKİLER: YER FISTIĞI, CEVİZ, AYÇEKİRDEĞİ, ZEYTİNYAĞI

FITGUSTO KOLAJEN VE SOĞUK SIKIM YAĞLAR



**KOLAJEN SİĞİR JELATİNİ
TİP 2
200/220/240 BLOOM
300 GR**



**SOĞUK SIKIM
HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI
250 GR**

FITGUSTO FİLİZLENDİRİLMİŞ BAKLIYATLAR



- Kurutulmuş filizlendirilmiş FITGUSTO bakliyatlar, Normal bakliyat ve filizlendirilmiş bakliyatlara oranla yaklaşık 3 kat daha fazla protein ve diyet lifin yanında vitamin, yararlı enzimler, antioksidan içeriği ve mineral maddeler açısından da çok yüksek besin içeriğine sahiptir.
- Vücut için çok gerekli olan C,A,B1,B2,B3,B6, ve K vitaminin yanında, kalp sağlığı için çok yararlı, yeni kan hücresi oluşumunda etkili, DNA sentezi ve damar sertliğinin azaltılmasında görevli folik asit ile beraber Potasyum, Demir, Magnezyum, Çinko, Selenyum, Bakır, Manganez ve Kalsiyum mineralleri açısından da çok zengin besin içeriğine sahiptirler.
- Hasattan sonra hızla düşen bu besin içerikleri, filizlendirme ile tekrardan yüksek seviyelere çıkar ve uyguladığımız özel bir teknik ile çok kısa sürede kurutulmuş olarak %98 oranında bu yüksek miktardaki yararlı içerikler korunmuş olur.
- Filizlendirme ile bakliyalarda ki sindirimi ve emilimi zorlaştıran fitik asit ve lektin uzaklaştırılır. Böylece hem daha hafif hem daha kolay sindirilebilir, şişkinlik yapmayan, suda 1 gün bekletmeye veya saatlerce kaynatmaya gerek olmayan çok yararlı gıdalar elde edilir
- Aynı zamanda kurutmanın etkisi ile normal filizlendirilmiş bakliyat ömrünün yaklaşık 40-50 katı kadar fazla bir raf ömrüne sahip olur.

KULLANIM ŞEKLİ:

- KURUTULMUŞ FİLİZLERİ SICAK SUDA BEKLETEREK TÜKETME

Filizlendirilmiş bakliyatları tüketeceğiniz kadar bir kaseye koyun ve üzerine sıcak su dökün 8-12 dk. bekledikten sonra tüketebilirsiniz. Fitik asit ve lektin olmadığı için şişkinlik, hazımsızlık yapmayacaktır.

- KURUTULMUŞ FİLİZLERİ YEMEKLERE DİREKT EKLEYEREK TÜKETMEK

Nohut yemeği, mercimek çorbası, soslu makarna gibi yemeklerin soslarını hazırladıktan sonra filizlere hiçbir işlem yapmadan direkt sos içerisine atıp 10-15 dk. kısa süre kaynatarak yüksek besin içerikli yemeklerinizi hazırlayabilirsiniz

- KURUTULMUŞ FİLİZLERİ UN HALİNE GETİREREK TÜKETMEK

Kurutulmuş filizleri hiçbir işlem yapmadan blenderden çekerek un haline getirebilir ve bu unları kek, poğaçaya, simit, kurabiye gibi hamur işlerini yaparken kullanabilirsiniz.

www.fitgusto.com



FITGUSTO CEVİZ FISTIK EZMELERİ



·Aflatoksin olmayan Ceviz Fıstık Ezmesi:

Ürünlerin hammaddesi alınırken laboratuvar analiz belgeleri ile beraber kontrol edilerek alınır. Yer fıstığında bulunması en muhtemel aflatoksin için analizler yapılır. (Bu analizleri yapılmamış aflatoksin içeren ezmelerin karaciğer kanserine yol açtığı bilinmektedir.) Bütün kontrollerden geçen hammaddeler üretime alınarak işlenir ve fitgusto ezmeleri üretilir.

·Trans yağ içermez

·Glüten içermez

·Vegan üründür

·%100 Yer fıstığı değildir, daha iyi besin içeriğine sahiptir

·Ek yapılmış omega 3 yağ asitleri:

Yer fıstığında bulunan yüksek miktardaki omega 6 yağ asitlerinin vücuda vereceği zararlardan korumak için omega3 yağ asitlerine sahip ceviz, keten tohumu, çörek otu gibi ürünler eklenmiştir.

Vitamin, antioksidan içeriğini arttırmak için zeytinyağı, antioksidan içeriği yüksek baharatlar, zeytin gibi ürünler kullanılmıştır. Ayrıca eklenen zeytinyağı ile vitaminlerin çözünerek vücuda daha yararlı olması sağlanmıştır. Hurmalı ezmede ek şeker kullanılmamıştır. Glisemik indeksi düşük olan hurma özünden faydalanılmıştır.

·Koruyucu içermez.

·Yüksek oranda protein içerir:

100 gr. da yaklaşık 25 gr. Civarında protein içermektedir. Omega 3 varlığı bu proteinin kaslara daha sağlıklı şekilde ulaşmasını sağlayacaktır.

·Daha keyifli tüketilmesi için lezzetli reçeteler oluşturulmuştur.

FITGUSTO ürünleri hammaddeden başlayarak son ürüne kadar bütün kontrolleri yapılır. Zararlı olabilecek besin içerikleri ve yabancı maddelerden arındırılır. Yararlı olabilecek besin içerikleri eklenerek son ürün gıda güvenliği sağlanarak tüketiciye ulaştırılır.

www.fitgusto.com

