

BŁOGO Free

**100% mieszanka do pieczywa
żytniego z błonnikiem**



BłoGO Free

100% mieszanka do pieczywa żytniego z błonnikiem

Mieszanka wzbogacona ziarnami **quinoa**, **siemienia lnianego** oraz **grysem sojowym**, nadającymi jej wyrazistego charakteru i smaku. Wyróżniającą cechą mieszanki jest **wysoka zawartość błonnika i białka**, składników pozytywnie wpływających na codzienną dietę. **BłoGO Free** jest również **źródłem magnezu** – składnika poszukiwanego i pożądanego przez konsumentów. Pieczywo przygotowane na bazie mieszanki **BłoGO Free** jest aromatyczne, pełne smaku i długo zachowuje **świeżość**.



QUINOA



SIEMIE LNIANE



SOJA

KORZYŚCI

- Free – czyli **czysta etykieta** – propozycja dla świadomych konsumentów, którzy zwracają szczególną uwagę na skład produktów i są gotowi zapłacić za nie więcej.
- Mieszanka może stanowić podstawę **całorocznej oferty** – sprawdzi się jako baza do wypieku chleba, bułek, chleba tostowego, bagietek, rogalików, chrupiących przekąsek lub innych dowolnych aplikacji.
- Idealna baza do gotowych kanapek i przekąsek oferowanych z lada, długo zachowuje świeżość i jest zgodna z **trendami zdrowego żywienia**.
- **Uniwersalność mieszanki** – można ją wykorzystywać do pracy ręcznej, jak i na linii.
- Odporna na wahania mąki żytniej – powtarzalność produkcji, pewność otrzymania zawsze **wysokiej jakości produktu**.



ZDANIEM DIETETYKA...

Błonnik – inaczej włókno pokarmowe pochodzenia roślinnego, które nie jest trawione i wchłaniane w przewodzie pokarmowym człowieka. **Błonnika** nie zawierają żadne produkty pochodzenia zwierzęcego, oleje i inne produkty tłuszczowe. Znajduje się on **głównie** w skórkach owoców i warzyw oraz w **łupinach zbóż**.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **optymalne spożycie błonnika to 20-40 gramów dziennie**, podczas gdy przeciętny Polak przyjmuje go zaledwie 15 g dziennie. Spożywanie pieczywa przygotowanego na bazie mieszanki **BłoGO Free** pomaga zwiększyć udział błonnika w diecie.

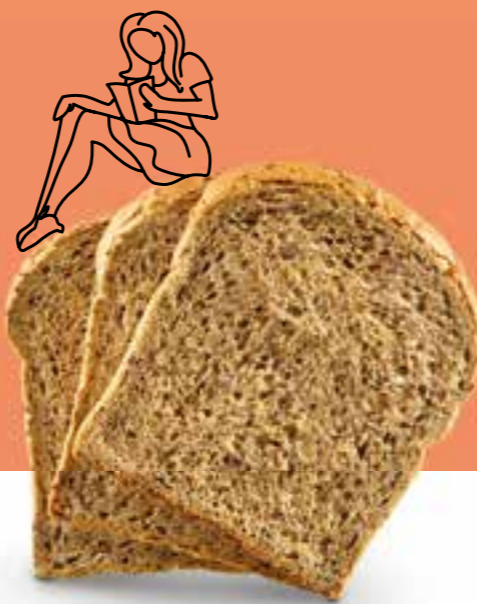
Błonnik posiada dwie frakcje: nierozpuszczalną i rozpuszczalną. Nierozpuszczalne frakcje błonnika działają jak miotła. Wędrują przez cały przewód pokarmowy w stanie praktycznie niezmiennym, eliminując zalegające resztki. Frakcje rozpuszczalne błonnika mają zdolność wchłaniania i pęcznienia pod wpływem wody, dając poczucie sytości. Spowalniają wchłanianie węglowodanów oraz oczyszczają organizm z metali ciężkich i toksycznych produktów przemiany materii.

W związku z niskim spożyciem błonnika w Polsce i jego niewystarczającą ilością w diecie warto pamiętać o produktach roślinnych, zbożowych z pełnego przemiału i **spożywaniu pieczywa żytniego**, takiego jak **BłoGO Free**.



Mgr inż. Pamela Korzeniewska-Olek
Dietetyk

Źródło: Bienkiewicz M., Bator E., Bronkowska M. (2015): Błonnik pokarmowy i jego znaczenie w profilaktyce zdrowotnej. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 96 (1), 57-63.
Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (2004): *Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu*.
Górecka D. (2008): Błonnik pokarmowy. Znaczenie żywieniowe i technologiczne. *Przegląd Zbożowo-Młynarski*, 52 (11), 23-26.



CIASTO:

100 kg BłoGO Free
3 kg drożdże
60 kg woda

PRZYZRĄDZANIE:

Czas mieszania na wolnych obrotach: 8 minut.
Czas mieszania na szybkich obrotach: 5 minut.
Temperatura ciasta: 26-28°C.
Fermentacja wstępna: 10 minut.
Ciasto podzielić na kęsy o masie 0,42 kg, zaokrąglić i włożyć do foremek.
Fermentacja końcowa: 40 minut.
Temperatura wypieku: 235°C.
Czas wypieku: 40 minut.

Stopień trudności	I
Receptura na:	388 sztuk 143,44 kg

Wartość odżywcza w 100 g:

Wartość energetyczna	993 kJ
Wartość energetyczna	237 Kcal
Tłuszcz	3,6 g
- kwasy tłuszczowe nasycone	0,5 g
Węglowodany	38 g
- cukry	2,9 g
Błonnik	6,0 g
Białko	12 g
Sól	1,3 g
Magnez	59,7 mg

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie rekomendowanej receptury. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.



Propozycja podania, pełny przepis na stronie 10



Sytość?

To wynika z błonnika!

Propozycja podania, pełny przepis na stronie 10



CIASTO:

100 kg BłoGO Free
3 kg drożdże
63 kg woda

PRZYZRĄDZANIE:

Czas mieszania na wolnych obrotach: 8 minut.
Czas mieszania na szybkich obrotach: 5 minut.
Temperatura ciasta: 26-28°C.
Fermentacja wstępna: 10 minut.
Podzielić ciasto na presy o masie 2,1 kg.
Rozrost w presach około 10 minut.
Podzielić presy na kęsy (30 sztuk) z zaokrągleniem.
Fermentacja końcowa: 30-40 minut.
W połowie czasu fermentacji podwojnie drykować „na krzyż”.
Temperatura wypieku: 235°C.
Czas wypieku: 18 minut.

Wartość odżywcza w 100 g:

Wartość energetyczna	976 kJ
Wartość energetyczna	233 Kcal
Tłuszcz	3,5 g
- kwasy tłuszczowe nasycone	0,5 g
Węglowodany	37 g
- cukry	2,8 g
Błonnik	7,0 g
Białko	13 g
Sól	1,3 g
Magnez	41,5 mg

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie rekomendowanej receptury. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.

Stopień trudności	I
Receptura na:	2371 sztuk 146,08 kg

Krzepa?

To wynika z błonnika!



Propozycja podania, pełny przepis na stronie 11



CIASTO:

100 kg BłoGO Free
1 kg Extra Soft Free
1,5 kg Nakładka świeżość
 1 kg cukier
 4 kg drożdże
 1 kg mleko w proszku odtłuszczone
 2,6 kg olej
 53 kg woda

PRYZRĄDZANIE:

Czas mieszania na wolnych obrotach: 5 minut.
 Czas mieszania na szybkich obrotach: 5 minut.
 Temperatura ciasta: 26-28°C.
 Fermentacja wstępna: około 10 minut.
 Podzielić ciasto na kęsy o masie 0,68 kg, zaokrąglić.
 Fermentacja w kęsach: około 12 minut.
 Kęsy wydłużyć, włożyć do form.
 Fermentacja końcowa: około 50 minut.
 Wypiekać w temperaturze 235°C, bez zaparowania komory.
 Czas wypieku: 38 minut.

Stopień trudności	I
Receptura na:	241 sztuk 144,41 kg

Wartość odżywcza w 100 g:

Wartość energetyczna	1087 kJ
Wartość energetyczna	259 Kcal
Tłuszcz	5,2 g
- kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g
Węglowodany	39 g
- cukry	3,9 g
Błonnik	6,2 g
Białko	13 g
Sól	1,3 g
Magnez	39,6 mg

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie rekomendowanej receptury. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.

Propozycja podania, pełny przepis na stronie 11



CIASTO:

100 kg BłoGO Free
 3 kg drożdże
 3 kg olej
 56 kg woda

Wartość odżywcza w 100 g:

Wartość energetyczna	1068 kJ
Wartość energetyczna	255 Kcal
Tłuszcz	5,5 g
- kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g
Węglowodany	38 g
- cukry	2,9 g
Błonnik	8,1 g
Białko	13 g
Sól	1,3 g
Magnez	52 mg

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie rekomendowanej receptury. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.

PRYZRĄDZANIE:

Czas mieszania na wolnych obrotach: 8 minut.
 Czas mieszania na szybkich obrotach: 5 minut.
 Temperatura ciasta: 26-28°C.
 Fermentacja wstępna: 10 minut.
 Ciasto podzielić na presy o masie 3 kg, zaokrąglić i pozostawić na kolejne 10 minut.
 Presy podzielić na kęsy (30 sztuk) i zaokrąglić, odłożyć na kilka minut, następnie formować bajgle, udekorować według uznania i odłożyć na blachy.
 Fermentacja końcowa: około 45 minut.
 Temperatura wypieku: 230°C.
 Czas wypieku: 17 minut.

Stopień trudności	I
Receptura na:	1620 sztuk 142,56 kg



Witalność?

To wynika z błonnika!

Siła?

To wynika z błonnika!



Propozycja podania



CIASTO:

100 kg BtoGO Free
5 kg Maltax
 10 kg masło
 5 kg jaja
 2 kg drożdże
 47 kg woda

PRYZRĄDZANIE:

Przed dodaniem do ciasta masło należy roztopić i ostudzić.
 Czas mieszania na wolnych obrotach: 8 minut.
 Czas mieszania na szybkich obrotach: 4 minuty.
 Temperatura ciasta: 26-28°C.
 Fermentacja wstępna: około 30 minut.
 Rozwałkować ciasto do grubości 3 mm.
 Podzielić ciasto na kęsy o wielkości 12 x 6 cm.
 Ułożyć na blachy (perforowane bez papieru).
 Fermentacja końcowa: 50 minut.
 Temperatura wypieku: wypiek w piecu obrotowym, temperatura 155°C.
 Czas wypieku: 40 minut (para 1 sekunda).

Stopień trudności	I
Receptura na:	8450 sztuk 126,75 kg



Propozycja podania, pełny przepis na stronie 12

Wartość odżywcza w 100 g:	
Wartość energetyczna	1232 kJ
Wartość energetyczna	294 Kcal
Tłuszcz	9,0 g
- kwasy tłuszczowe nasycone	4,3 g
Węglowodany	40 g
- cukry	4,1 g
Błonnik	7,1 g
Białko	17 g
Sól	1,3 g
Magnez	52,1 mg

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie rekomendowanej receptury. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.

Lekkość?

To wynika z błonnika!

CIASTO:

100 kg BtoGO Free
 6 kg śliwki suszone
 6 kg figi suszone
 6 kg morele suszone
 6 kg żurawina suszona
 6 kg rodzynki
 4 kg masło
 2 kg drożdże
 57,5 kg woda

POSYPKA:

10 kg słonecznik
 10 kg sezam
 20 kg siemię lniane
 4 kg dynia ziarna
 * Siemię lniane złote i brązowe dodajemy po 10 kg, wszystkie ziarna mieszamy.

PRYZRĄDZANIE:

Przed dodaniem do ciasta masło należy roztopić i ostudzić.
 Mieszać wszystkie składniki oprócz bakalii.
 Czas mieszania na wolnych obrotach: 8 minut.
 Czas mieszania na szybkich obrotach: 5 minut (na 2 minuty przed końcem mieszania dodać bakalie).
 Temperatura ciasta: 26-28°C.
 Fermentacja wstępna: 10 minut.
 Ciasto rozwałkować do grubości 5-6 mm.
 Wycinać prostokąty o wymiarach 2,5 x 12 cm.
 Zwilżyć, obtoczyć w posypce i układać na blachach.
 Fermentacja końcowa: około 55-60 minut.
 Temperatura wypieku: 230°C.
 Czas wypieku: 14 minut.

Wartość odżywcza w 100 g:	
Wartość energetyczna	1086 kJ
Wartość energetyczna	259 Kcal
Tłuszcz	5,0 g
- kwasy tłuszczowe nasycone	1,7 g
Węglowodany	41 g
- cukry	11 g
Błonnik	10 g
Białko	12 g
Sól	1,2 g
Magnez	90,1 mg

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie rekomendowanej receptury. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.

Stopień trudności	II
Receptura na:	4670 sztuk 210,15 kg

Energia?

To wynika z błonnika!



Przepisy kanapek i przekąsek
przygotowane we współpracy z dietetykiem.
Idealna propozycja do lady z przeliczonymi
wartościami odżywczymi dla konsumentów.



Bto GO Chleb

Kanapka z mozzarellą, szynką parmeńską i oliwkami

SKŁADNIKI:

2 kromki chleba
1 mozzarella light (125 g)
2 plasterki szynki parmeńskiej
1 pomidor malinowy
kilka listków bazylii
2 czarne oliwki
oliwa z oliwek extra vergine – 1 łyżeczka
sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYRZĄDZANIE:

Pieczyczo skropić oliwą, ułożyć mozzarellę, szynkę pokrojoną na mniejsze kawałki oraz pokrojonego pomidora. Dodać bazylię i pokrojone czarne oliwki. Kanapki skropić jeszcze raz oliwą, posypać solą i pieprzem.

Wartość odżywcza 1 porcji:

Wartość energetyczna	548 kcal
Białko	42,8 g
Tłuszcz	22,4 g
kwasy tłuszczowe nasycone	8,4 g
Węglowodany	43,4 g
cukry	6,8 g
Błonnik	7,3 g
Sól	2,1 g

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie proponowanego przepisu. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.

Bto GO Bułka

Bułka z burakiem i kozim serem

SKŁADNIKI:

1 bułka
½ łyżeczki masła
0,5 sztuki buraka
3 plastry sera koziego (45 g)
1 łyżeczka prażonego słonecznika
½ łyżki kiełków (10 g)



Wartość odżywcza 1 porcji:

Wartość energetyczna	327,8 kcal
Białko	15,52 g
Tłuszcz	16,16 g
kwasy tłuszczowe nasycone	2,27 g
Węglowodany	29,16 g
cukry	4,33 g
Błonnik	4,51 g
Sól	0,91 g

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie proponowanego przepisu. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.

PRZYRZĄDZANIE:

Buraka gotujemy przez 40 minut lub wykorzystujemy gotowane, pakowane próżniowo. Bułkę kroimy na pół i smarujemy masłem. Na dolnej połówce układamy kiełki, słonecznik, pokrojonego w plastry buraka i ser. Przykrywamy drugą częścią bułki.

Bto GO Tostowy

Tosty z gruszką, halloumi i orzechami

SKŁADNIKI:

2 kromki chleba tostowego
2 plastry sera halloumi
½ gruszki
1 łyżeczka miodu
½ łyżeczki orzechów włoskich
6 listków rukoli
Szczypta pieprzu

Wartość odżywcza 1 porcji:

Wartość energetyczna	348,3 kcal
Białko	16,23 g
Tłuszcz	11,57 g
kwasy tłuszczowe nasycone	5,35 g
Węglowodany	44,73 g
cukry	17,37 g
Błonnik	5,49 g
Sól	1,89 g

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie proponowanego przepisu. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.



PRZYRZĄDZANIE:

Pieczyczo opiec w tosterze. Orzechy zrumienić na suchej patelni i wymieszać z miodem. Gruszkę pokroić w 1 cm plastry, wyciąć gniazda nasienne i grillować na patelni grillowej, ewentualnie w piekarniku. Na pieczywie ułożyć rukolę, plasterki sera, gruszki oraz orzechy. Posypać świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Można całe kromki z serem i gruszką zapiec 10 minut w 180°C, następnie ułożyć rukolę i orzechy.



Bto GO Bajgiel

Bajgiel z kurczakiem i sosem miodowo-musztardowym

SKŁADNIKI:

1 bajgiel
75 g piersi z kurczaka
1 łyżka oliwy
sól i pieprz
2 łyżki musztardy delikatesowej
2 łyżki miodu
Po ¼ czerwonej oraz żółtej papryki
1 łyżeczka masła
2 liście sałaty
garść dowolnych kiełków



PRZYRZĄDZANIE:

½ piersi z kurczaka umyć, osuszyć i oczyścić z błonek. Posmarować oliwą, doprawić solą i pieprzem. Rozgrzać patelnię grillową i smażyć na niej kurczaka przez około 7 minut z każdej strony. Pokroić na plastry.



W miseczce wymieszać musztardę z miodem. Bajgla przekroić na pół, paprykę pokroić na paski. Dolną połowę bajgla posmarować masłem. Następnie ułożyć liść sałaty, plastry papryki oraz kurczaka. Połączyć sosem miodowo-musztardowym i udekorować kiełkami. Przykryć wierzchem bajgla.

Wartość odżywcza 1 porcji:

Wartość energetyczna	717 kcal
Białko	36,44 g
Tłuszcz	24,2 g
kwasy tłuszczowe nasycone	5,61 g
Węglowodany	88,39 g
cukry	47,7 g
Błonnik	9,38 g
Sól	1,82 g

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie proponowanego przepisu. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.



Chrupaki

Chleb chrupki z łososiem i warzywami



SKŁADNIKI:

1 kromka chleba chrupkiego
25 g łososia wędzonego
1 liść sałaty rzymskiej
2 plastry pomidora malinowego
3 plastry ogórka
3 plasterki rzodkiewki
sok z ¼ cytryny do skropienia łososia
szczypta pieprzu
sos koperkowy: 3 łyżki jogurtu, łyżka posiekanego koperku, szczypta soli i pieprzu

PRZYZRZĄDZANIE:

Pieczycywo posmarować sosem, położyć sałatę, łososia, 2 plastry pomidora, 3 plastry ogórka, 3 plasterki rzodkiewki, doprawić pieprzem.

Wartość odżywcza 1 porcji:

Wartość energetyczna	117,1 kcal
Białko	9,68 g
Tłuszcz	4,17 g
kwasy tłuszczowe nasycone	1,03 g
Węglowodany	11,25 g
cukry	2,8 g
Błonnik	2,27 g
Sól	0,2 g

* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie proponowanego przepisu. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.



Batony z bakaliami

Idealne na szybkie śniadanie, przegryzkę lub posiłek regeneracyjny po biegu!

Wartość odżywcza 1 porcji:

Wartość energetyczna	95,83 kcal
Białko	4,44 g
Tłuszcz	1,85 g
kwasy tłuszczowe nasycone	0,63 g
Węglowodany	15,17 g
cukry	4,07 g
Błonnik	3,7 g
Sól	0,44 g



* Informacje w tabeli przygotowane są na podstawie proponowanego przepisu. Modyfikacja może wpłynąć na zmianę wartości odżywczych.

