

# インカインチ プロテイン

## アミノ酸

100g当たり 単位mg

|          |       |
|----------|-------|
| アルギニン    | 5,760 |
| リジン      | 2,470 |
| ヒスチジン    | 1,110 |
| フェニルアラニン | 1,290 |
| チロシン     | 2,970 |
| ロイシン     | 3,800 |
| イソロイシン   | 2,030 |
| メチオニン    | 672   |
| バリン      | 2,680 |
| アラニン     | 2,080 |
| グリシン     | 6,260 |
| プロリン     | 2,120 |
| グルタミン酸   | 7,450 |
| セリン      | 3,700 |
| スレオニン    | 2,620 |
| アスパラギン酸  | 6,730 |
| トリプトファン  | 1,950 |
| シスチン     | 1,500 |

## 栄養成分表示

100g当たり

|         |         |
|---------|---------|
| 熱量      | 377kcal |
| たんぱく質   | 60g     |
| 脂質      | 4g      |
| n-3系脂肪酸 | 1.9g    |
| 炭水化物    | 25g     |
| 糖質      | 12.9g   |
| 食物繊維    | 12.1g   |
| 食塩相当量   | 0g      |
| ビタミンB1  | 0.7mg   |
| ビタミンB2  | 0.21mg  |
| ビタミンB6  | 0.48mg  |
| カルシウム   | 470mg   |
| マグネシウム  | 569mg   |
| 亜鉛      | 8.1mg   |
| 鉄       | 6.1mg   |

※この表示値は、目安です。

## ティースプーン4杯程度を目安にお好みでアレンジ

きな粉のような香ばしさとナチュラルな甘み特徴です。ヨーグルトやシリアル、果物にかけたり、ミルク、ドリンク、スムージー、スープ、味噌汁などに混ぜてお召上がり下さい。一日当たりティースプーン4杯程度を目安に、普段の食事に盛り込むことで、手軽に美味しくプロテイン習慣を。



毎日の朝食に手作りブレッドやベジマヨネーズ、ドレッシングやパスタソースにも使えます。ナッツ類やハーブとの相性もとてもよいです。

## インカインチとくるみの プロテインブレッド

- くるみ…50g
- インカインチプロテイン…大さじ3
- アガベシロップ…大さじ2



## 作り方

ローストしたくるみを細かく刻み、ミキサーに入れる。  
インカインチプロテインとアガベシロップも入れてペースト状にする。

名称サチャインチ種子加工品、原材料名サチャインチ種子、内容量180g、賞味期限枠外下部に表示、保存方法直射日光・高温多湿を避け涼しいところで保存、原産国名ペルー、加工者NPO法人アルコイリス 千葉県松戸市下矢切72 TEL 047-361-6375

賞味  
期限



アルコイリスは「国内外の生産者と連携し、その土地の自然環境・伝統・文化を共に学び、消費者と生産者双方のQOL（生活の質）改善に役立つ商品作りと、生産地の持続可能な開発の実証」をミッションとしています。

●開封後は密封して冷蔵庫で保存してできるだけ早くお召上がり下さい。●袋内の脱酸素剤は食べられませんのでご注意ください。

