Fiche produit tempeh traditionnel BIOSEGAR

Ingrédients :

Fèves de soja décortiquées 99,5%*, eau, ferment *Issus de l'agriculture biologique.

Analyse moyenne pour 100 grammes: valeur énergétique : 802 Kj (193 kcal), matières grasses: 11 g (dont acides gras saturés:2,2 g), Glucides:9 g(dont sucres <0,5g), Protéines:19 g, sel : 0.5 g (exclusivement sodium présent naturellement).

Non pasteurisé

Informations nutritives :

Par son taux de protéines très élevé, le tempeh peut se comparer sans complexes à la viande dont il constitue le substitut végétal le plus proche : 19% de protéines pour le tempeh, 21% pour le boeuf, 10% pour le poulet, 13% pour les oeufs..., et seulement 3% pour le lait. Mais son taux élevé de protéines, ainsi que son effet réducteur du taux de cholestérol dans le sang seraient d'un moindre intérêt si le tempeh ne contenait justement les 8 acides aminés essentiels dont le corps ne peut opérer la synthèse, en particulier une grande quantité de lysine. La carence en cet acide aminé est un des dangers d'un régime purement céréalien : en effet, les céréales, très pauvres en lysine, limitent d'autant l'assimilation des autres acides aminés (dont elles sont par ailleurs bien pourvues).

A son équilibre protéinique, s'ajoute une exceptionnelle richesse en vitamine B12, particulièrement rare dans les régimes végétariens et végétaliens. Présente dans les produits laitiers, les oeufs et la viande, elle ne se trouve qu'en infimes quantités dans le règne végétal (algues surtout) et dans les produits fermentés dérivés du soja : tempeh, et tamari (sauce de soja). La vitamine B12 du tempeh est synthétisée par le Rhizopus oligosporus, micro-organisme que l'on ensemence dans les graines de soja pour démarrer la fermentation.

Conditionnement et conservation :

Conditionné en 200 grammes, sous vide. Possibilité d'adapter ce conditionnement selon la quantité demandée.

D.LC : 15 JOURS

Conserver à +4 °C et consommer dans les 3 jours après ouverture de l'emballage sous vide.

Au congélateur, sans ouvrir l'emballage sous vide : 6 mois.

Plus d'informations :

www.biosegar.com

https://www.facebook.com/tempeh.biosegar

tempeh@biosegar.com mob : 06 07 38 14 59