

IREKS Protein Plus



Mix para pão especial rico em proteínas



IREKS Protein Plus



* As proteínas contribuem para o crescimento da massa muscular. (Regulamento (UE) N.o 432/2012)

* As proteínas contribuem para a manutenção da massa muscular. (Regulamento (UE) N.o 432/2012)

* As proteínas contribuem para a manutenção de ossos normais. (Regulamento (UE) N.o 432/2012)

O consumo regular destes elaborados é apenas uma contribuição no âmbito de uma dieta variada e equilibrada e de um estilo de vida saudável.

100 g por dia são suficientes para conseguir os efeitos positivos.

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1152 kJ (276 kcal)
Lípidos:	13,5 g
dos quais saturados:	1,8 g
Hidratos de carbono:	7,4 g
dos quais açúcares:	2,0 g
Fibra:	9,1 g
Proteínas:	26,6 g
Sal:	1,2 g



26,6 g DE PROTEÍNAS
EM APENAS
4 FATIAS (de 25 g)

Pão de forma

IREKS PROTEIN PLUS	10,000 kg
Levedura	0,300 kg
Água (aprox.)	8,300 kg
Total	18,600 kg

Topping (por peça)

Sésamo, linhaça e sementes de girassol (2-1-1)	0,011 kg
--	----------

Processo de elaboração

- + Amassar os ingredientes até conseguir uma massa homogénea.
- + Temperatura da massa: aprox. 28 °C.
- + Repouso em bloco: 10 minutos.
- + Dividir peças de 0,500 kg.
- + Formar peças curtas e largas, humedecer e decorar com o topping.
- + Colocar duas peças numa forma standard de 30 x 10 x 10 cm.
- + Fermentar durante cerca de 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- + Cozer de entrada a 230 °C (com vapor), baixando a 200 °C durante cerca de 50 minutos. Abrir o registo 15 minutos antes de finalizar a cozedura.



100 g de pão contém em média:

Energia:	1152 kJ (276 kcal)
Lípidos:	13,5 g
dos quais saturados:	2,5 g
Hidratos de carbono:	7,7 g
dos quais açúcares:	2,0 g
Fibra:	8,2 g
Proteínas:	26,8 g
Sal:	1,2 g



26,8 g DE PROTEÍNAS
EM APENAS
4 FATIAS (de 25 g)

Pão

IREKS PROTEIN PLUS	10,000 kg
Levedura	0,300 kg
Água (aprox.)	8,300 kg
Total	18,600 kg

Topping (por peça)

Sésamo, linhaça e sementes de girassol (2·1·1)	0,013 kg
--	----------

Processo de elaboração

- + Amassar os ingredientes até conseguir uma massa homogénea.
- + Temperatura da massa: aprox. 28 °C.
- + Repouso em bloco: 10 minutos.
- + Dividir peças de 0,600 kg.
- + Formar peças curtas e largas, humedecer e decorar com o topping.
- + Fermentar durante cerca de 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- + Cozer de entrada a 230 °C (com vapor), baixando a 200 °C durante cerca de 50 minutos. Abrir o registo 15 minutos antes de finalizar a cozedura.



100 g de pão contêm em média:

Energia:	1405 kJ (337 kcal)
Lípidos:	18,5 g
dos quais saturados:	2,3 g
Hidratos de carbono:	8,3 g
dos quais açúcares:	2,2 g
Fibra:	10,2 g
Proteínas:	29,1 g
Sal:	1,3 g



23,3 g DE PROTEÍNAS
NUM PÃEZINHO (de 80 g)

Pãezinhos

IREKS PROTEIN PLUS	10,000 kg
Óleo vegetal	0,400 kg
Levedura	0,300 kg
Água (aprox.)	8,000 kg
Total	18,700 kg

Topping (por peça)

Sésamo, linhaça e sementes de girassol (2·1·1)	0,004 kg
--	----------

Proceso de elaboración

- + Amassar os ingredientes até conseguir uma massa homogénea.
- + Temperatura da massa: aprox. 28 °C.
- + Repouso em bloco: 10 minutos.
- + Dividir peças de 0,080 kg.
- + Formar as peças no formato desejado, humedecer e decorar com o topping.
- + Fermentar durante cerca de 50 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- + Cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando a 220 °C durante 20 - 25 minutos. Abrir o registo 5 minutos antes de finalizar a cozedura.



100 g de pão contêm em média:

Energia:	1273 kJ (305 kcal)
Lípidos:	16,1 g
dos quais saturados:	2,3 g
Hidratos de carbono:	11,3 g
dos quais açúcares:	2,0 g
Fibra:	8,5 g
Proteínas:	24,5 g
Sal:	1,1 g



19,7 g DE PROTEÍNAS
NUM PÃO DE HAMBÚRGUER (de 80 g)

Pão de hambúrguer

IREKS PROTEIN PLUS	9,000 kg
Farinha de trigo de força	1,000 kg
Óleo vegetal	0,400 kg
IREKS SOFTY PLUS	0,150 kg
Levedura	0,300 kg
Água (aprox.)	8,000 kg
Total	18,850 kg

Topping (por peça)	
Sésamo	0,004 kg

Processo de elaboração

- + Amassar os ingredientes até conseguir uma massa homogénea.
- + Temperatura da massa: aprox. 27 °C.
- + Repouso em bloco: 10 minutos.
- + Dividir peças de 0,080 kg e bolear.
- + Pressionar, humedecer ligeiramente, polvilhar com o topping e fermentar durante 45 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- + Cozer de entrada a 200 °C (com vapor), baixando a 160 °C durante 30 – 32 minutos. Abrir o registro 10 minutos antes de finalizar a cozedura.

