

Fit werden mit unseren neuen Primawell Eiweiß-Wraps...

*...mit super
Bikini-Rezept!*



*Wenige Kohlenhydrate
Viel Eiweiß*

*Die
Lower
Carb
Sensation*



Mein Primawell Eiweiß-Wrap

Macht satt und glücklich

Wrap und Pizza neu gedacht!

Ob Wrap oder Pizza, diese beiden Gerichte sind ein fester Bestandteil in der heutigen Ernährung. Leider sind die Klassiker reich an Kohlenhydraten. Unsere LowerCarb Wraps schmecken genauso wie die herkömmlichen Weizen-Tortillas und lassen sich kalt oder auch heiß genießen.

Ob klassisch gerollt mit Geflügel, Lachs, Avocado oder abgewandelt als leckere Pizza oder Quesadilla.

Ganz logisch!

Verwenden Sie bei diesen Gerichten unsere Primawell Eiweiß-Wraps, so können Sie den Kohlenhydratgehalt gegenüber einem herkömmlichen Wrap oder einer klassischen Pizza entsprechend reduzieren.

Der Wrap zur Fitness!

Unzählige Fach- und Rezeptbücher berichten über eine eiweißreiche und stark kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise. Mit dem niedrigen Kohlenhydratgehalt und dem hohen Proteingehalt unserer Primawell Eiweiß-Wraps bieten wir die beste Basis dieser erfolgreichen Ernährungsform.

Kaum ein anderer Wrap hat auch nur annähernd diese Werte.



Lower
Carb
kohlenhydrat-
reduziert!

Hoher
Protein-
gehalt!

vegan!

Mein Primawell Eiweiß-Wrap mit Räucherlachs und Spinat



- 1 Primawell Eiweiß-Wrap (40g)
- 40 g Räucherlachs
- 10 g Salatgurke in Scheiben
- 5 g Blattspinat
- 15 g Frischkäse 10%
- 5 g Meerrettich gerieben
- Salz, Pfeffer

knappe

nur

222 kcal
8,78 g Fett
16,5 g KH
18,6 g Eiweiß

minimale

hervorragende



Nährwerte

Mein Primawell Eiweiß-Wrap

enthält durchschnittlich

pro 100 g

pro Wrap (40g)

Brennwert.....	1317 kJ / 313 kcal	527 kJ / 125 Kcal
Fett.....	9,2 g	3,7 g
davon gesättigte Fettsäuren.....	1,1 g	0,4 g
Kohlenhydrate.....	35,7 g	14,3 g
davon Zucker.....	4,0 g	1,6 g
Ballaststoffe.....	4,4 g	1,8 g
Eiweiß.....	19,7 g	7,9 g
Salz.....	1,32 g	0,52 g

Zutaten

Weizenmehl (43%), Wasser, Proteinmischung (19%) (**Weizen**, Erbse, Reis), Rapsöl, Feuchthaltemittel: Glycerin, Leinmehl, **Haferpflanzenfaser**, Quinoamehl, Dextrose, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumiodat), Säureregulatoren: Natriumacetate, Äpfelsäure

IHR
LOGO

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter www.meineiweissbrot.de