



Äggbaserade
nutritionsprodukter
som ingrediens i
matlagning eller för
berikning

Bättre kost för äldre och sjuka med Helt Ärligt

Presentation av Helt Ärligt sortimentet (ca 15-20 minuter)

Christer Rosén - Kronägg

Praktiska exempel på hur Helt Ärligt kan användas (ca 10-15 minuter)

Linnéa Hellström – Enhetschef Äldremat i Östersunds kommun

Summering samt frågor och diskussion (ca 5-10 minuter)

Christer /Linnéa

Har ni frågor?

Olika alternativ:

- Använd chattfunktion i Zoom – vi tar upp så mycket vid hinner idag
- Ring eller maila efter webinarret (cros@kronagg.se, 070 376 18 64)

Prover för utvärdering kan beställas via min e-mail adress: cros@kronagg.se

Kommer även att kontakta många av er individuellt efter webinarret

Helt Ärligt - pulverprodukter



Helt Ärligt - Äggpulver

Cirka 55 gram protein per 100 gram

Äggvita + äggula



Helt Ärligt - Äggvitepulver

Cirka 80 gram protein per 100 gram

Äggvita

Helt Ärligt - pulverprodukter



Helt Ärligt - Äggpulver

Naturell, Vanilj och Choklad

Förpackning 750 gram (ca 110 äggvitor+20 gulor)



Helt Ärligt - Äggvitepulver

Naturell, Päron, Choklad och Hallon

Förpackning 400 gram (ca 100 äggvitor)

Hur produceras Kronäggs Helt Ärligt sortiment?

Kronägg AB i Perstorp

Producerar äggen, från frigående svenska höns, och marknadsför *Helt Ärligt*

Källbergs Industri AB i Töreboda

Tillverkar äggpulvren

Spraytorkning av pastöriserade ägg. Äggmassan finfördelas i små droppar á 0.05-0.1 mm som torkas med varm luft inom 2-3 sekunder, en relativt skonsam process.

Pure Sport Nutrition Sweden AB i Stenkullen

Blandar och packar *Helt Ärligt* sortimentet



Helt Ärligt äggpulver
innehåller äggets hela
naturliga funktionalitet:

- Näring
- Emulgering
- Gelbildning
- Skumbildning
- Färg
- Smak



HELTÄRLIGT

TIMBALER, GROV PATÉ
OCH FLYTKOST

recept &
inspiration

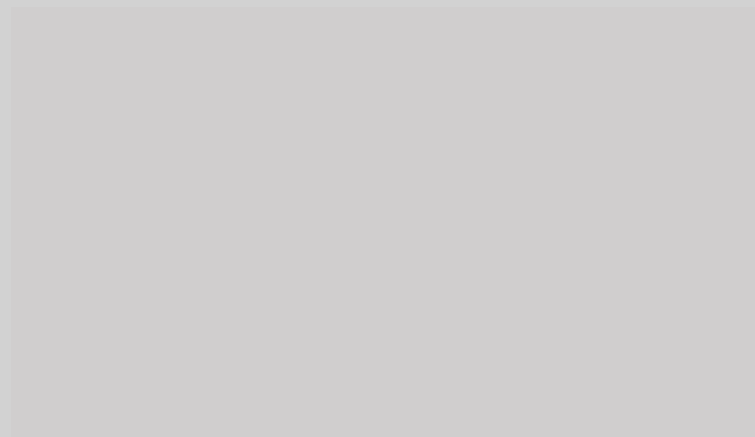
Inspirationsfoldrar
med recept

Helt Ärligt Äggpulver

Enkel tillagning – exempel “ärttimbaler i vanlig ugn”

Basrecept timbaler (4 portioner):

- 20-30 g Helt Ärligt Äggpulver
- 200 g av dagens måltid eller enskild ingrediens
- 2-3 dl grädde



Kostnadseffektivt !

TIMBALER

Genom att använda Helt Ärligt – Äggpulver istället för vanliga ägg och förtjockande stärkelse går det ofta att reducera kostnaden med 2-3 kronor per portion á 120-140 gram.

Du hittar våra recept för timbaler och grov paté i foldern "Helt Ärligt – konsistensanpassade timbaler och grov paté".

Grundrecept: 60 g puré, 0,75 dl grädde, 1 msk Helt Ärligt – Äggpulver.
Receptet kan behöva justeras om purén har högt innehåll av vätska.

PROTEIN- OCH ENERGIRIKA DRYCKER

MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER



Inspirationsfoldrar
med recept

Helt Ärligt Äggpulver



Kaffeshot

360 kcal per 100 gram
4 gram protein per 100 gram

Energi och proteinberikade drycker

Grundrecept:

2 dl **valfri favoritdryck**

1 dl rapsolja

0.5-1 dl Helt Ärligt Äggpulver

1. Finfördela pulvret i oljan
2. Tillsätt drycken
3. Blanda med mixer, visp eller i shaker (20-30 sekunder)

Steg 1. Finfördela pulvret i oljan



Steg 2 och 3. Tillsätt drycken och mixa/blanda

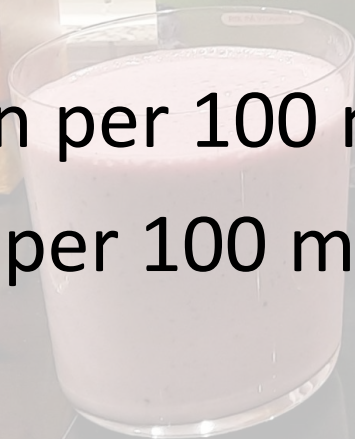
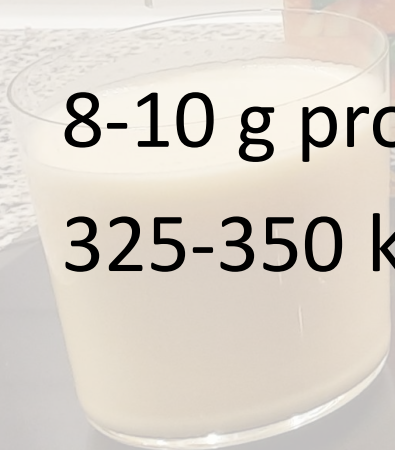
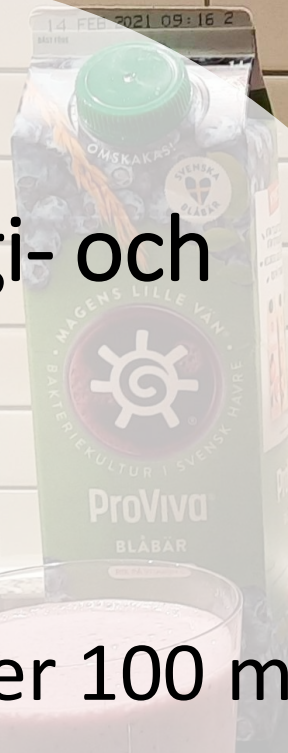
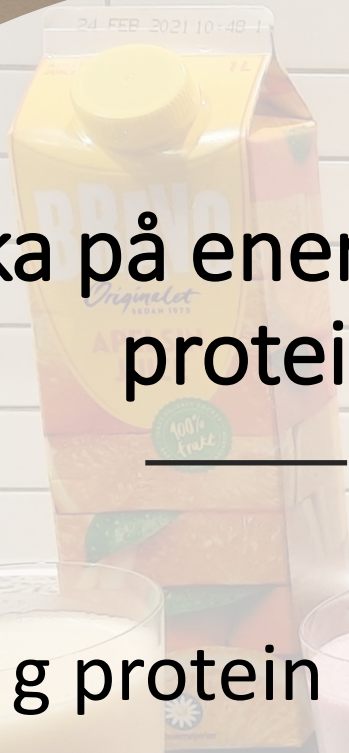




Rika på energi- och protein

8-10 g protein per 100 ml

325-350 kcal per 100 ml



PROTEIN- OCH ENERGIRIKA

MELLANMÅL OCH EFTERRÄTTER

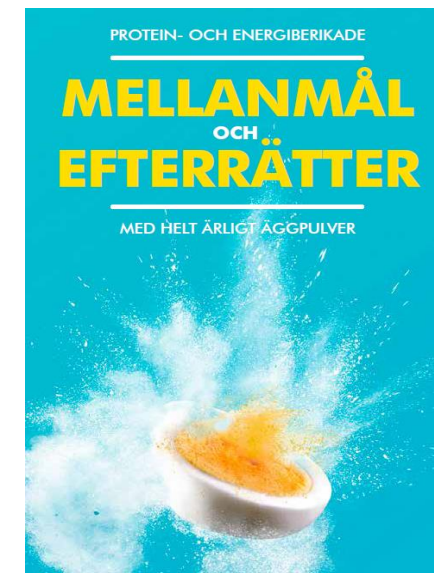
MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER

Inspirationsfoldrar
med recept

Helt Ärligt Äggpulver

Recept (per 100 gram)

- Mousse (385 kcal, 9 g protein)
- Mördegskakor (500 kcal, 9 g protein)
- Pålägg från timbaler (~250 kcal, ~10 g protein)
- Proteinsmör till rånen (385 kcal, 5 g protein)
- Bananäggpannkaka (150 kcal och 10 g protein)
- Pannkakor proteinrika (190 kcal och 10 g protein)
- Chokladkräm (390 kcal och 10 g protein)
- Vaniljsås (320 kcal och 11 g protein)
- Keso med Helt Ärligt (130 kcal, 16 g protein)
- Yoghurt med Helt Ärligt (100 kcal, 10 g protein)
- Kesoplättar (220 kcal, 18 g protein)



Recept (per 100 gram)

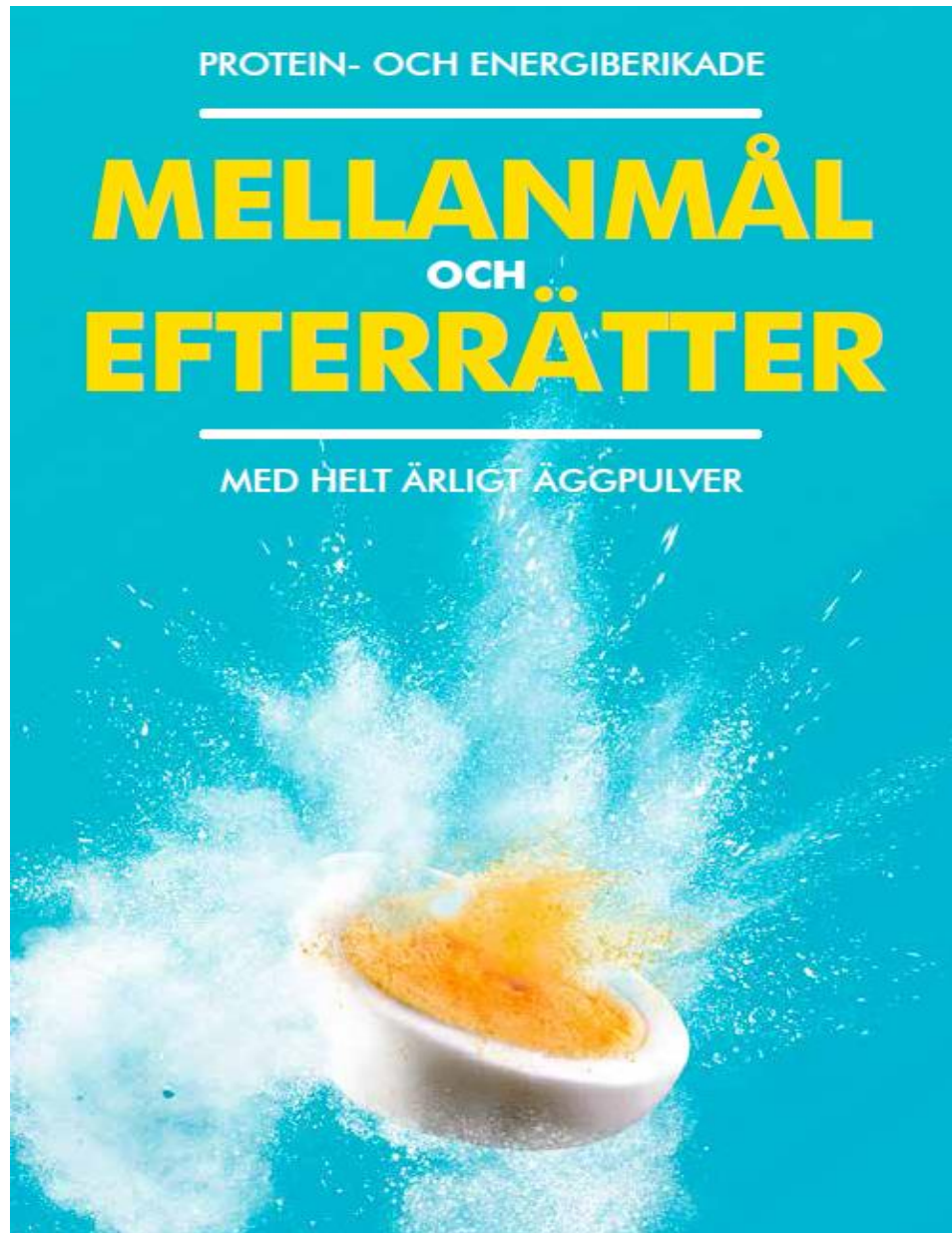
- Mousse (385 kcal, 9 g protein)
- Mördegskakor (500 kcal, 9 g protein)
- Pålägg från timbaler (~250 kcal, ~10 g protein)
- Proteinsmör till rånen (385 kcal, 5 g protein)
- Bananäggpannkaka (150 kcal och 10 g protein)
- Pannkakor proteinrika (190 kcal och 10 g protein)
- Chokladkräm (390 kcal och 10 g protein)
- Vaniljsås (320 kcal och 11 g protein)
- Keso med Helt Ärligt (130 kcal, 16 g protein)
- Yoghurt med Helt Ärligt (100 kcal, 10 g protein)
- Kesoplättar (220 kcal, 18 g protein)



Kesoplättar

220 kcal per 100 gram

18 gram protein per 100 gram



Bananäggpannkaka

150 kcal per 100 gram

10 gram protein per 100 gram

Innehåll i dag

Praktiska exempel på hur Helt Ärligt kan användas (ca 10-15 minuter)

Linnéa Hellström – Enhetschef Äldremat i Östersunds kommun

- Timbaler
- Mellanmål (exempel mördeg, proteinsmör)
- Flytkost

Grönsakspluppar med timbalkonsistens som håller formen!

Recept:

- 500 gram valfri grönsakspuré
- 1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Naturell (50 g)
- 1 dl Thick and Easy

Spritsas ut på en smord plåt och gräddas i 15-20 min

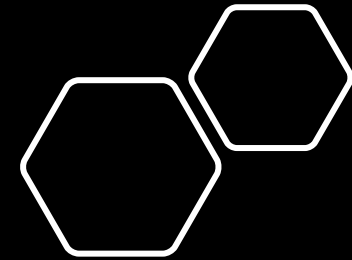
Kan läggas i exempelvis en gryta utan att tappa formen



MÖRDEGSKAKOR



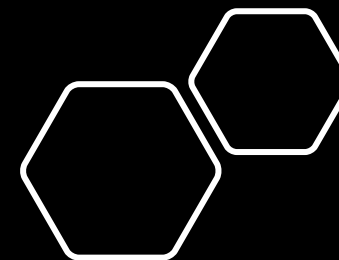
ÖKA INNEHÅLLET AV PROTEIN I KAFFEFIKAT! PROVA ATT GÖRA NÅGON AV DE MÅNGA
VARIANTER AV MÖRDEGSKAKOR SOM EXEMPELVIS SYLTKAKOR ELLER FINSKA PINNAR



PROTEINSMÖR TILL RÅNEN ELLER KEXEN



MÅNGA BÄCKAR SMÅ. BYT UT KAKAN OCH SERVERA RÅN TILL FIKAT MED SMÖR BERIKAT MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER, MYCKET ENERGI OCH EXTRA PROTEIN.



KALLA SOPPOR MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER

ENKELT, SNABBT OCH GOTT

INGREDIENSER (4 portioner)

300 gram frukt- eller bärpuré (exempel mangopuré)
3 dl vaniljyoghurt
3 dl mjölk
75 g Helt Ärligt - Äggpulver Vanilj

TILLAGNING

1. Blanda ingredienserna till en slät struktur.
2. Späd med vatten om för tjockflytande.

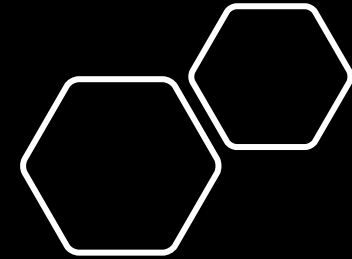
ENERGIFÖRDELNING

● Protein 26 E%
● Kolhydrater 46 E%
● Fett 28 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 100 kcal/410 kJ, Protein 6/16 g
(per 100 gram respektive portion),
Kolhydrat 11 g, Fett 3 g



BERIKNING I VARMA SOPPAR VID SERVERING

KLICKAR AV CRÉMÉ FRAICHE MED HELT ÄRLIGT DIREKT I SOPPAN

INGREDIENSER (4 portioner)

100 g Crémé Fraiche (34%)
25 g (ca 0.5 dl) Helt Ärligt –
Äggpulver Naturell

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 15 E%
● Kolhydrater 8 E%
● Fett 77 E%

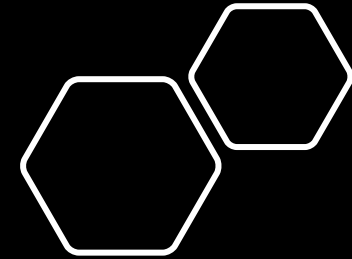


TILLAGNING

Blanda Crémé Fraiche med Helt Ärligt –
Äggpulver Naturell. Smälter ut i soppan i
samband med servering.

NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 350 kcal/1450 kJ, Protein 13 g,
Kolhydrat 7 g, Fett 30 g



PROTEIN- OCH ENERGIBERIKADE

MELLANMÅL OCH EFTERRÄTTER

MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER

HELTÄRLIGT

TIMBALER, GROV PATÉ
OCH FLYTKOST

recept &
inspiration

SMOOTHIE OCH ÄGGDRYCKER

MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER



Helt Ärligt Äggpulver

Recept och filmer återfinns digitalt på:

www.kronagg.se

Klicka vidare längst upp till höger på
”*Inspirerande Enkelt*”, här finns:

- Inspirationsfoldrar med recept.
- Steg-för-steg filmer.
- Receptpärm ”*Inspirerande Enkelt*”

Här kan man
köpa Helt
Ärligt pulver
produkter

	Äggpulver Naturell 750 g	Äggpulver Vanilj 750 g	Äggpulver Choklad 750 g	Äggvitep. Naturell 400 g	Äggvitep. Päron 400 g	Äggvitep. Hallon 400 g	Äggvitep. Choklad 400 g
Kronägg	7201	7204	7205	7237	7235	7234	7236
Martin & Servera	244814	305839	305854	403838	315079	315051	315010
Svensk Cater	7201	7204	7205	7237	7235	7234	7236
Menigo	114373	113947	X	X	X	X	X
Svensktkosttillskott.se	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Proteinbolaget.se	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tillskottsbolaget.se	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mediq	4022500	4022501	4022502	4022405	4022401	4022400	4022402
Out of home	X	X	X	X	X	X	X

Siffrorna är artikelnumret
✓ Varan finns att köpa
X = Finns ej



Om ni vill ha prover för att utvärdera eller har frågor hör av er till:

Christer Rosén

cros@kronagg.se

070 376 18 64



Vill köpa men har svårt att få tag på produkterna. Kontakta:

KAM Foodservice/säljare

Marie Zachrisson

Marie.zachrisson@kronagg.se

043 534089

0703 595560



Ägguleglass Citron

Glass för energi- och proteinrik kost
- nu i portionsbägare!



- Baserad på traditionella ingredienser som grädde, mjölk, äggula och socker
- Frisk smak av citron
- Naturligt proteinberikad från äggula
- Ägg från frigående höns inomhus, svenska gårdar från Kronägg
- Extra D-vitaminberikad
- Kan också tinas och drickas som en uppfriskande milkshake

110 ml / 55 gram glass per portionsbägare

Ingredienser

Skummjölk, grädde (12%)*, äggula (10%)****, mjölkprotein**, socker, glukossirap, druvsocker, naturlig arom, färgämne (lutein), stabiliseringsmedel (mono- och diglycerider av veg fettsyror), emulgeringsmedel (fruktkärnmjöl, guarkärnmjöl), vitamin D.

*Grädde med 40% fetthalt.

** Ägg från frigående höns inomhus, svenska gårdar från Kronägg.

 Kronägg



Produktfakta

Art nr: 11904
Enhet: 110 ml/55 g
EAN: 7312690119041

Näringsvärde per 100 g

Energi	890 kJ/210 kcal
Fett	9,8 g
varav mättat fett	4,7 g
Kolhydrater	20 g
varav sockerarter	18 g
Protein	10,5 g
Salt	0,1 g
Vitamin B12 (30% av DRI)	0,75 µg
Vitamin D (50% av DRI)	2,5 µg
Folat (15% av DRI)	30 µg
Selen (15% av DRI)	8 µg

Kontaktperson hos SIA glass:

Ann-Sofie Avebjörk

Key Account Manager

0346-71 52 36

Annsofie.a@siaglass.se