

Bezelye Proteini :

Nedir, Faydaları ve Kullanımı ?

Bitkisel Gücün Sırrı! 
(Kaydırın >>>)

Rubisco Blog!



Bezelye Proteini Nedir?

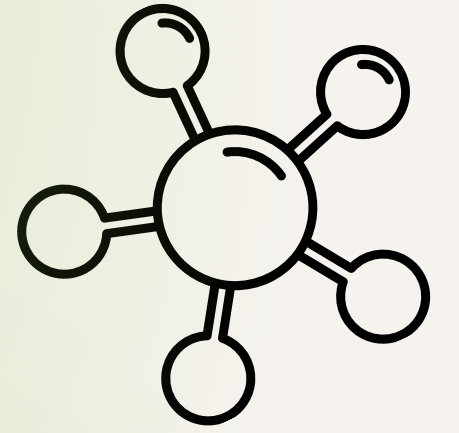
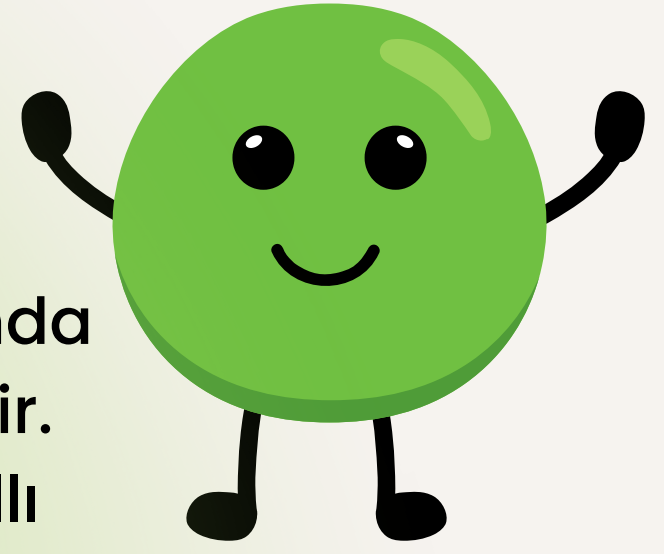
Bezelye proteini, sarı bezelyenin (*Pisum sativum*) öğütölüp nişasta ve liflerinden ayrıştırılmasıyla elde edilen konsantre bir protein kaynağıdır. Rubisco'nun kullandığı yüksek saflıkta konsantre, %80 protein içeriğine ulaşır — yani her 35 gramlık porsiyonda 27 gram saf protein bulunur.



*27 g Saf Bitkisel
Protein*

Neden Bezelye?

Bezelye proteini, bitkisel kaynaklar arasında öne çıkan bir amino asit profiline sahiptir. Kas gelişiminde önemli rol oynayan dallı zincirli amino asitleri (BCAA) ve özellikle arginin bakımından zengindir. Üstelik en yaygın alerjenlerden olan süt, soya ve gluten içermez; bu da onu hassas beslenme ihtiyaçları olanlar için güvenli bir seçenek yapar.



Faydaları

Düzenli protein alımı kas kütlesinin korunması ve gelişimi, tokluk hissi ve dengeli beslenme için kritik önem taşır. Bezelye proteini bunu bitkisel, sürdürülebilir ve çevre dostu bir kaynaktan sağlar: bezelye üretimi, hayvansal protein kaynaklarına göre çok daha az su ve karbon ayak izi gerektirir. Toprağa azot bağlayan bir bitki olduğu için tarımsal döngüye de katkı sunar.



Nasıl Kullanılır?

Nötr tat profili sayesinde bezelye proteini mutfakta son derece esnektir. 200 mL su, süt alternatifi veya meyve suyuyla çalkalayıp doğrudan tüketebilir; smoothie, yulaf ezmesi, pancake hamuru ve hatta çorbalarınıza ekleyebilirsiniz. Tat baskınlığı yapmadığı için tarifi karakterini bozmaz.



SMOOTHİE'LERDE



YULAF EZMESİNDE



PANCAKE & KREP



**SU VEYA SÜT İLE
(200ML)**

Rubisco Farkı

Rubisco Bitkisel Protein, yalnızca iki içerikten oluşur: bezelye proteini ve topaklanmayı önleyici. Aroma, tatlandırıcı, renklendirici veya koruyucu içermez. 35 gramlık tek kullanımlık saşeler hijyen ve pratiklik sağlar. Ürünü incelemek için tıklayın ya da denemelik tarifler için Rubisco'nun Mutfağı'na göz atın.



Rubisco
V E G A N



@rubisco



@rubisco