

Riz de Konjac (Gohan)

Seulement 39 calories pour 100 g de produit

Riche en glucomannane



	1 unité
Gohan réhydraté 50 g	3,90 €

PRINCIPALES INDICATIONS :

Poids (minceur)

Marque : 

Le riz de pâtes de Konjac Gohan est une alternative aux pâtes riches en fibre, faibles en calories et hydrates de carbone et sans gluten.

Notre riz de pâtes de konjac Gohan est fortement conseillé pour ceux qui suivent un régime amaigrissant, car il contient du glucomannane, une fibre soluble extraite du tubercule de konjac (*Amorphophallus konjac* K. Koch) qui augmente la sensation de satiété.

Le glucomannane de konjac aide non seulement à réduire les niveaux de cholestérol LDL et de triglycérides, mais permet également d'améliorer le transit intestinal et la flore du colon.

Notre riz de pâtes de konjac Gohan contient 18 % de fibre (provenant du glucomannane) et ne possède que 39 calories pour 100 g de produit réhydraté !

Allégations de santé reconnues par les organismes suivants :



Le glucomannane consommé dans le cadre d'un régime hypocalorique contribue à la perte de poids.

Le glucomannane contribue au maintien d'une cholestérolémie normale.

Composition

INGRÉDIENTS :

Ingrédients du produit prêt à la consommation : eau, farine de konjac (18 %), amidon de tapioca, sirop de tapioca et correcteurs d'acidité (acide citrique et hydroxyde de calcium).

ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement

modifiés.

FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce aliment est fabriqué aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Alimentaire européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice).

Utilisation

CONSEILS D'UTILISATION :

Mettre dans une quantité abondante d'eau bouillante sans sel pendant au moins 12 minutes. Égoutter et rincer avec à l'eau chaude. Un rinçage abondant réduit la quantité de glucides dans le produit préparé. Faire revenir et assaisonner à votre goût.

INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Informations détaillées

Le riz de pâtes de Konjac est obtenu à partir du *konnyaku* : une pâte gélatineuse produite à partir du tubercule de konjac (*Amorphophallus konjac* K.Koch). Le konjac est une plante d'origine asiatique qui est principalement cultivée au Japon et qui se caractérise par un tubercule pouvant atteindre 30 cm de diamètre et duquel est extrait le **glucomannane** (1).

Le **glucomannane** est une fibre soluble qui, grâce à son importante capacité d'absorption d'eau, forme un gel très épais et provoque une sensation de satiété (2). Cette fibre soluble est non seulement utilisée dans les cas d'hyperlipidémies (niveaux élevés de lipides dans le sang) (1), mais elle permet également d'améliorer les niveaux de glucose dans le sang et de réduire le cholestérol (3). Elle peut également être utilisée pour réguler la fonction intestinale (2).

Notre riz de pâtes de konjac Gohan ne contient que 0.7 % d'hydrates de carbone et est **riche en glucomannane**, car il contient 17 % de cette fibre.

Notre Gohan (riz de pâtes de konjac)

Le riz de pâte de konjac Gohan est produit à partir du konjac cultivé dans l'île de Java (Indonésie). La farine de konjac s'obtient à partir du tubercule de konjac, récolté au bout de trois ans (tubercule sec et pulvérisé). Le glucomannane, avec l'hydroxyde de sodium, est ensuite extrait au moyen d'un procédé breveté, on lui donne la forme de nouille et son acidité est régulée avec de l'acide citrique. De l'amidon de tapioca est ajouté pour faciliter la déshydratation (*Manihot esculenta*).

Comment préparer le **Gohan** (riz de pâtes de konjac) ?

Un paquet de 50 g de **gohan (riz de pâtes de konjac)** équivaut à 225 g de produit réhydraté. Pour le préparer, il suffit de le faire bouillir pendant au moins 12 minutes, les rincer abondamment à l'eau et ajouter suffisamment de sel (les nouilles sont à faible teneur en sel). La pâte de konjac est insipide : il est donc conseillé de la mélanger avec une sauce ou de l'utiliser en accompagnement de viande, poisson ou légumes.

BIBLIOGRAPHIE

1. Castillo-García E, Martínez-Solís I. Manual de Fitoterapia. 1ª Edición revisada. España: Elsevier Masson, 2011.

2. Vanaclocha B, Cañigüeral S (Eds). Fitoterapia. Vademécum de prescripción. 4ª Edición. Barcelona: Elsevier Masson, 2003.

3. Behera and Ray (2016) Konjac glucomannan, a promising polysaccharide of *Amorphophallus konjac* K. Koch in health care. *Int J Biol Macromol* 92: 942-956.