

**it's  
us**®

Worry-free  
food



# Innováció a gluténmentes táplálkozásban

Az It's us egészségesebb, **gluténmentes**, cikóriainulinnal készült, rostban gazdag, szénhidrátcsökkentett termékeket kínál. Élvezd termékeink teljes választékát aggodalmak nélkül - don't worry, be happy!





Miklós  
és  
Mária  
:-)

## **Miklós és Mária együtt kezdtek bele ebbe a történetbe.**

A cégalapítók, Miklós és Mária a 2000-es évek elejétől foglalkoztak lisztkeverékek, sütőipari termékek fejlesztésével. Amikor Miklósról megállapították, hogy gluténérzékeny, elhatározta, hogy megalkotja a jóízű alternatív pékáruk egész sorát. Így ő és a többi gluténérzékeny ember gond nélkül élheti az életét, miközben remek élelmiszereket fogyaszt.





# Te megtervezed, mi elkészítjük.

Hiszünk abban, hogy egy közösségnek és egy közösséggel együtt kell megalkotnunk a termékeket. Gluténmentes tésztáinkat, lisztkeverékeinket, kenyereinket és rágcsálnivalóinkat alkotótársainkkal együtt készítjük. Innovatív termékválasztékunknak köszönhetően vásárlóink gond nélkül fogyaszthatják kedvenc ételeinket.

Elkötelezett csapatunkban az élelmiszeripari és értékesítési szakemberek a marketingesekkel együtt azon dolgoznak, hogy az It's us Magyarország első számú márkája legyen, és népszerű legyen a gluténmentes termékek világpiacán is.



## A cég a márka mögött

- 100%-ban gluténmentes üzem
- IFS minősítés
- A termékeket székesfehérvári üzemünkben gyártjuk
- Több mint 20 éves tapasztalat

# miklos's universal mix

meet Miklos



## prebiotikus cikóriainulinnal

Glutén- és búzamentes lisztkeverék 1kg

A cikória gyökér rostjai (inulin és oligofruktóz) oldható, prebiotikus, fermentálható étkezési rostok.

Anatív cikóriainulin megtalálható a cikória gyökereiben, valamint számos más zöldségben és gyümölcsben, mint a hagyma, a póréhagyma, a fokhagyma, a banán vagy az articsóka.

A prebiotikumok olyan természetes, szerves, nem emészthető tápanyagok (rostok), amelyek serkentik a vastagbélben található, számunkra fontos jótékony hatású (probiotikus) baktériumtörzsek szaporodását, ezáltal segítik a szervezet egészségi állapotának javítását.

Az It's us új prebiotikus cikóriainulint tartalmazó lisztkeverékek, szárasztészták bevezetésével támogatja a gluténérzékenyek általános jó közérzetét. Az egészséges bélrendszer jó hatással lehet általános jóllétünkre, ahol az immunsejtjeink 70%-a található, ezért nagyon fontos, hogyan tápláljuk.



Összetevők:

kukoricakeményítő, rizsliszt, növényi rostok (bambuszrost, útifű maghéj rost, burgonyarost), tápiókakeményítő, kukoricaliszt, dextróz, cikóriainulin 4%, stabilizátorok (guargumi, E464), burgonyapehely, térfogatnövelő szer (nátrium-karbonátok), lisztkezelő szer (aszorbinsav), savanyúságot szabályozó anyag (citromsav)

Átlagos tápérték:	100 g lisztkeverék	1 adag kenyér (100 g)**	1 adag kenyér (100 g)*** R1 %
Energia:	1344 kJ / 318 kcal	935 kJ / 222 kcal	11 %
Zsír:	0,3 g	4,1 g	6 %
amelyből telített zsírsavak:	0,1 g	0,4 g	2 %
Szénhidrát:	69,8 g	40,0 g	15 %
amelyből cukrok:	5,1 g	2,3 g	3 %
Rost:	13,4 g	9,5 g	-
Fehérje:	2,0 g	1,6 g	3 %
Só:	0,03 g	1,14 g	19 %
Rostokból inulin:	4 g	2,4 g	-
Cukrokból laktóz:	<0,1 g	<0,1 g	-

\*\*A felhasználási javaslatban megadott receptúra alapján elkészített kenyér. A csomag kb. 16 adag kenyér elkészítéséhez elegendő. \*\*\*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal).

Cikória-  
inulinnal

Természetes  
rostokkal

Rostban  
gazdag



A Miklós univerzál mix a normál búza finomliszthez hasonlóan széleskörűen felhasználható, nem csak kenyerek, pékáruk sütéséhez, hanem pogácsák, palacsinta, sütemények és torták készítéséhez is, gyakorlatilag bármilyen hagyományos receptben helyettesíthetjük vele a búzalisztet.

## Rostban gazdag palacsinta recept:

### Hozzávalók:

- 120 g miklos' universal mix plus cikóriainulinnal
- 450 ml tej
- 1 db tojás
- 1 csipet só

**Elkészítés:** A hozzávalókból csomómentes tésztát keverünk. Forró, kiolajozott palacsintasütőbe adagolva aranybarnára sütjük mindkét oldalát.

Try it!



## Rostban gazdag fehér kenyér recept:

### Hozzávalók:

- 500 g miklos' universal mix plus cikóriainulinnal
- 540 ml langyos víz
- 20 g friss élesztő
- 30 ml olaj
- 10 g só

**Elkészítés:** A hozzávalókat jól keverjük össze kézi mixerrel, amíg egyenletes nem lesz a tészta. Tegyük kiolajozott kenyérformába, és langyos helyen kelesszük a duplájára. Előmelegített 200°C-os sütőben süssük 45 percig. Sütés előtt kenjük meg olajjal a tészta tetejét, így tetszetősebb színe lesz.



Miklós

Designed by

További receptekért látogass el a [www.itsusfood.com](http://www.itsusfood.com) weboldalra!



new!

meet Kate

# kate's low carb mix



Csökkentett szénhidrát tartalmú sütemény  
lisztkeverék cikóriainulinnal 500g

*Kate*  
Designed by



## Összetevők:

tápióka keményítő, bambuszrost, kölesliszt, csicseriborsó liszt, kókuszliszt, barna rizsliszt, cikóriainulin 4%, útifű maghéj rost, étkezési só, térfogatnövelő szer (nátrium-karbonátok), antioxidáns (aszorbinsav), savanyúságot szabályozó anyag (citromsav).

Átlagos tápérték:	100 g lisztkeverék	100 g muffin**	100 g muffin RI %***
Energia:	1286 kJ / 307 kcal	1192 kJ / 287 kcal	14 %
Zsír:	1,8 g	16,9 g	24 %
amelyből telített zsírsavak:	0,8 g	2,2 g	11 %
Szénhidrát:	53,1 g	27,2 g	10 %
amelyből cukrok:	1,4 g	0,7 g	1 %
amelyből poliolok:	-	4,4 g	-
Rost:	29,3 g	12,4 g	-
Fehérje:	4,5 g	4,7 g	9 %
Só:	0,90 g	1,06 g	18 %

\*\*A felhasználási javaslatban megadott receptúra alapján elkészített muffin. A csomag tartalma kb. 28 db ~ 40 g-os muffin elkészítéséhez elegendő. Ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre! \*\*\*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal). Hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz.



Cikória-  
inulinnal

Rostban  
gazdag

-45%  
CH



# Rostban gazdag amerikai palacsinta recept:

## Hozzávalók:

- 350 g kate's low carb sütemény lisztkeverék
- 1,5 ek sütőpor
- 1,5 tk eritrit
- 3 nagy tojás
- 45 g olvasztott vaj
- 4,5 dl tej
- 1 csipet só

## Elkészítés:

Robotgéppel minden hozzávalót összekeverünk. Alacsony hőmérsékleten, olaj nélkül, oldalanként kb. 1-1 percig sütjük. Amikor a tetején buborékok jelennek meg, megfordítjuk. Friss, szezonális gyümölcsökkel tálaljuk.

Try it!



# Csökkentett szénhidrát tartalmú\*, rostban gazdag muffin vagy tortalap recept:

\*45 %-kal csökkentett szénhidrát tartalmú muffin süthető a lisztkeverékből a hagyományos muffinokhoz képest a receptúra alapján

## Hozzávalók:

- 210 g kate's low carb sütemény lisztkeverék
- 8 g sütőpor
- 22 g stevia és eritrit alapú négyszeres erősségű édesítőszer
- 2 db tojás (108 g)
- 4 g frissen facsart citromlé
- 70 g napraforgó étolaj
- 192 g cukormentes mandulaital

## Elkészítés:

Mérjük ki és keverjük csomómentesre a hozzávalókat. Adagoljuk kikent, kilisztezett formába, majd 180°C-os előmelegített sütőben süssük a muffint kb. 30 percig, a tortaalapot kb. 40 percig. Ízlés szerint süllyeszthetünk a tetejébe étcsokoládé darabkákat vagy gyümölcsöt.



További receptekért látogass el a [www.itsusfood.com](http://www.itsusfood.com) weboldalra!



# Csökkentett szénhidrát tartalmú\*, rostban gazdag pizza / pizzás csiga alap recept:

\*40 %-kal csökkentett szénhidrát tartalmú pizza alap süthető a lisztkeverékből a hagyományos pizza alapokhoz képest a receptúra alapján

All you need is  
Pizza!

## Hozzávalók:

- 75 g + 5 g kate's low carb sós univerzális lisztkeverék
- 5 g frissen facsart citromlé
- 5 g napraforgó étolaj
- 1 db tojás
- 40 g langyos víz



## Elkészítés: Kelesztést nem igényel!

A folyékony összetevőket kimérjük, összekeverjük, ehhez adagoljuk a 75 g lisztkeveréket. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk (eleinte lágy tésztát kapunk), pihentetjük 10-15 percig. Ezután átgyúrjuk a tésztát kis liszttel (kb. 5 g) és lisztezett kézzel formázunk belőle sütőpapíron egy ~18 cm-es pizzalapot. Megkenjük pizzaszósszal, ízlés szerinti feltétet teszünk rá. Sütés előmelegített sütőben 200 °C-on kb. 15 perc. Pizzás csiga esetén megkenjük pizzaszósszal, megszórjuk sajttal és feltekerjük, majd 1,5 cm-es szélességűre felszeleteljük. A pizzás csiga tetejét lekenjük tojással és megszórjuk sajttal. Sütés 200°C-on kb. 15 perc.

További receptekért látogass el a [www.itsusfood.com](http://www.itsusfood.com) weboldalra!



A sós univerzál mix széleskörűen felhasználható, kenyerek, pékáruk, pogácsák, pizzák és sós snackek készítéséhez is.

Enjoy the baking without limits! :-)

# kate's low carb mix

Csökkentett szénhidrát tartalmú sós univerzális lisztkeverék cikóriainulinnal 500g

new!



Összetevők:

tápióka keményítő, bambuszrost, kölesliszt, útifű maghéj rost, barna rizs liszt, cikóriainulin 4%, csicseriborsó liszt, étkezési só, almarost, térfogatnövelő szer (nátrium-karbonátok), antioxidáns (aszorbinsav), savanyúságot szabályozó anyag (citromsav)

Átlagos tápérték:	100 g lisztkeverék	100 g pizza alap**	100 g pizza alap RI %***
Energia:	1211 kJ / 289 kcal	989 kJ / 237 kcal	12 %
Zsír:	1,0 g	7,1 g	10 %
amelyből telített zsírsavak:	0,1 g	1,5 g	7 %
Szénhidrát:	51 g	29 g	11 %
amelyből cukrok:	0,5 g	0,5 g	1 %
Rost:	31,5 g	17 g	-
Fehérje:	2,8 g	5,7 g	11 %
Só:	2,61 g	1,29 g	21 %

\*\* A felhasználási javaslatban megadott receptúra alapján elkészített pizza alap. A csomag tartalma kb. 6 db -150 g-os pizza alap elkészítéséhez elegendő. Ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre!\*\*\*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal). Hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz.

Cikória-inulinnal Rostban gazdag -40% CH\*



# kate's low carb mix

Csökkentett szénhidrát-tartalmú kovászos kenyér lisztkeverék cikóriainulinnal 500g

Könnyen formázható, kovászos kenyerek, pékáruk készítéséhez ajánljuk. Puha bélzetét, frissességét magas rosttartalma miatt hosszú ideig megőrzi.

xxx, Kate



new!

## Összetevők:

tápióka keményítő, bambuszrost, kölesliszt, szárított rizskovász 5%, barna rizsliszt, útifű maghéj rost, cikóriainulin 4%, étkezési só, térfogatnövelő szer (nátrium-karbonátok), antioxidáns (aszorbinsav), savanyúságot szabályozó anyag (citromsav).

Átlagos tápérték:	100 g lisztkeverék	100 g kenyér**	100 g kenyér RI %***
Energia:	1235 kJ / 294 kcal	829 kJ / 198 kcal	10 %
Zsír:	1,0 g	3,4 g	5 %
amelyből telített zsírsavak:	0,2 g	0,4 g	2 %
Szénhidrát:	53,1 g	31,3 g	12 %
amelyből cukrok:	0,4 g	0,3 g	0 %
Rost:	30,3 g	17,8 g	-
Fehérje	2,8 g	1,7 g	3 %
Só:	2,67 g	1,57 g	26 %

\*\* A felhasználási javaslatban megadott receptúra alapján elkészített kovászos kenyér. A csomag tartalma kb. 2 db 370 g-os kenyér elkészítéséhez elegendő. Ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre! \*\*\*Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal). Hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz.



Cikória-inulinnal

Rostban gazdag

-30% CH



# Csökkentett szénhidrát tartalmú\*, rostban gazdag kovászos kenyér recept:

\*30%-kal csökkentett szénhidrát tartalmú kenyér süthető a lisztkeverékből a hagyományos kenyerekhez képest a receptúra alapján

## Hozzávalók:

- 220 g kate's low carb kovászos kenyér lisztkeverék
- 10 g frissen facsart citromlé
- 8 g napraforgó étolaj
- 250 g meleg víz

**Elkészítés:** A folyékony összetevőket kimérjük, összekeverjük, ehhez adagoljuk a 220 g lisztkeveréket. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk, pihentetjük 10 percig. Ezután átgyúrjuk a tésztát és kézzel kenyeret formázunk belőle. Megkenjük a tetejét olajjal (3 g) és mélyen bevágjuk. Előmelegített 190°C-os (légkeveréses funkció) sütőben süssük kb. 60 percig. Hűvös helyen hagyjuk teljesen kihűlni.



## Céklás szendvics recept:

**Elkészítés:** Két sült céklát egy gerezd fokhagymával, sóval, borssal és egy evőkanál vörösborecettel összeturmixolunk, majd elkeverjük görög joghurttal. A krémet a kenyérré halmozzuk, fetát morzsolunk rá, megszórjuk tökmaggal, és friss salátát kínálunk hozzá.



További receptekért látogass el a [www.itsusfood.com](http://www.itsusfood.com) weboldalra!



meet Kitti



Kitti

Designed by

# kitti's pasta



## rizses-köleses

**Fusilli és nagykocka száraztészta 200 g**

**Összetevők:**

rizsliszt (56%), barna rizsliszt (14%), kölesliszt (13%), tápióka keményítő, burgonyapehely, stabilizátor (xantángumi), burgonyarost, cikóriainulin, antioxidáns (E306).



Átlagos tápérték 100g termékben:	Rizses köleses
Energia:	1473 kJ / 348 kcal
Zsír:	1,3 g
amelyből telített zsírsavak:	0,3 g
Szénhidrát:	74,3 g
amelyből cukrok:	0,3 g
Rost:	4,7 g
Fehérje:	7,3 g
Só:	0,08 g





## vöröslencse

**Penne és szélesmetélt száraztészta 200 g**  
**Összetevők:**

vöröslencseliszt (50%), tápióka keményítő, cikóriainulin (4%), stabilizátorok (xantángumi, guargumi), antioxidáns (E306).

Cikória-  
inulinnal

Fehérje-  
forrás

Rost-  
forrás



## zöldborsó

**Fusilli és spagetti száraztészta 200 g**  
**Összetevők:**

zöldborsóliszt (65%), tápióka keményítő, cikóriainulin (4%), stabilizátorok (xantángumi, guargumi), antioxidáns (E306).

Átlagos tápérték 100g termékben:	Vöröslencse	Zöldborsó
Energia:	1404 kJ / 332 kcal	1353 kJ / 321 kcal
Zsír:	0,8 g	1,4 g
amelyből telített zsírsavak:	0,1 g	0,3 g
Szénhidrát:	62,4 g	55,5 g
amelyből cukrok:	0,8 g	2,0 g
Rost:	11,6 g	16,6 g
Fehérje:	13,0 g	13,2 g
Só:	0,13 g	0,13 g

this pasta is so good! :-)  
 xxx, Kitti



# maria's falafel



Cikória-  
inulinnal

Természetes  
rostokkal

Fehérje-  
forrás



## Klasszikus falafel mix 175 g

### Összetevők:

csicseriborsódara, csicseriborsóliszt, kukoricadara, vöröshagymapor, cikóriainulin 4%, étkezési só, római kömény, szárított petrezselyem, koriander, fokhagymapor, fehérbors  
**Nyomokban szóját tartalmazhat.**

### Elkészítés:

A csomag tartalmát 210 ml forrásban lévő vízzel és 15 g növényi olajjal keverje össze, majd hagyja 15 percig állni. Formázzon nedves kézzel a masszából kb.12 db golyót. Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra és süsse a golyókat aranybarnára oldalanként 10 percig. Kisüthető hagyományos módon olajban is.

Átlagos tápérték	100g falafel liszt- keverékben	100g falafelben
Energia:	1445 kJ / 344 kcal	975 kJ / 233 kcal
Zsír:	5,7 g	7,5 g
amelyből telített zsírsavak:	0,8 g	1,0 g
Szénhidrát:	47,6 g	25,0 g
amelyből cukrok:	3,0 g	2,6 g
Rost:	14,7 g	11,7 g
Fehérje	18,1 g	10,5 g
Só:	2,01 g	0,98 g

\*A felhasználási javaslatban megadott receptúra alapján elkészített falafel golyók. A csomag kb. 3 adagot (kb.12 db golyó) tartalmaz. Kérjük fogyassza a változatos és kiegyensúlyozott étrend részeként, a táplálkozás szokott ritmusában!





Maria

Designed by

meet Maria



### Magyaros fűszerezésű falafel mix 175 g

#### Összetevők:

csicseriborsódara, csicseriborsóliszt, kukoricadara, vöröshagymapor, piros paprika őrlemény, cikóriainulin 4%, fokhagymapor, étkezési só, szárított petrezselem, római kömény, majoranna, fehérbors. **Nyomokban szóját tartalmazhat.**













Átlagos tápérték	100g fűszeres falafel lisztkeverékben	100g fűszeres falafelben
Energia:	1456 kJ / 346 kcal	973 kJ / 233 kcal
Zsír:	5,6 g	7,5 g
amelyből telített zsírsavak:	0,8 g	1,0 g
Szénhidrát:	49,1 g	25,0 g
amelyből cukrok:	3,3 g	2,6 g
Rost:	14,1 g	11,5 g
Fehérje	17,7 g	10,5 g
Só:	2,02 g	0,98 g

\*A felhasználási javaslatban megadott receptúra alapján elkészített falafel golyók. A csomag kb. 3 adagot (kb.12 db golyó) tartalmaz. Kérjük fogyassza a változatos és kiegyensúlyozott étrend részeként, a táplálkozás szokott ritmusában!





# Logisztikai adatok

	Megnevezés	Cikkszám	EAN	Nettó tömeg	darab/karton	darab/raklap	VTSZ
	Miklos' Universal mix plus prebiotikus cikóriainulinnal	20501013	5999568625181	1000g	10	630	19012000
	Kate's Low Carb sütemény mix (muffin, torta, palacsinta)	20501015	5999568625204	500g	12	960	19012000
	Kate's Low Carb sós univerzális mix (pizza, pogácsa, zsemle)	20501016	5999568625211	500g	12	960	19012000
	Kate's Low Carb kovászos kenyér mix	20501014	5999568625198	500g	12	960	19012000
	Kitti's rizses-köleses nagykocka	20502015	5999568625273	200g	12	756	19021910
	Kitti's rizses-köleses fusilli	20502014	5999568625266	200g	18	1134	19021910
	Kitti's vöröslencse penne	20502011	5999568625235	200g	18	1134	19021910
	Kitti's vöröslencse szélesmetélt	20502010	5999568625228	200g	16	1008	19021910
	Kitti's zöldborsó fusilli	20502013	5999568625259	200g	18	1134	19021910
	Kitti's zöldborsó spagetti	20502012	5999568625242	200g	16	1008	19021910
	Maria's klasszikus falafel mix	20501010	5999568625167	175g	24	1920	20059950
	Maria's magyaros fűszerezésű falafel mix	20501011	5999568625174	175g	24	1920	20059950



# Allergén táblázat

X - tartalmaz

O - nyomokban tartalmazhat

– nem tartalmaz

Megnevezés	AOECS*	glutén	tej	szójabab	szezám	tojás	diófélék	zeller	földi-mogyoró	mustár	kén-dioxid	csillagfürt	kukorica a receptúrában	gluténmentes búzakeményítő a receptúrában
Miklos' Universal mix plus prebiotikus cikóriainulinnal	HU-003-162	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	X	–
Kate's Low Carb sütemény mix (muffin, torta, palacsinta)	HU-003-164	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Kate's Low Carb sós univerzális mix (pizza, pogácsa, zsemle)	HU-003-165	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Kate's Low Carb kovászos kenyér mix	HU-003-163	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Kitti's rizses-köleses nagykocka	HU-003-166	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Kitti's rizses-köleses fusilli	HU-003-167	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Kitti's vöröslencse penne	HU-003-168	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Kitti's vöröslencse szélesmetélt	HU-003-170	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Kitti's zöldborsó fusilli	HU-003-169	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Kitti's zöldborsó spagetti	HU-003-171	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Maria's klasszikus falafel mix	HU-003-161	–	–	O	–	–	–	–	–	–	–	–	X	–
Maria's magyaros fűszerezésű falafel mix	HU-003-160	–	–	O	–	–	–	–	–	–	–	–	X	–

\*Association of European Coeliac Societies - <http://www.aoecs.org/>





# Legyél a partnerünk

Szívesen árusítanád termékeinket? Keresd meg képviselőinket az alábbi elérhetőségek bármelyikén.

[rendeles@itsusfood.com](mailto:rendeles@itsusfood.com)

Ügyfélszolgálat

+36 30 425 38 53

Üzletkötő

+36 30 178 95 27

További információért látogass el a weboldalunkra:

[www.itsusfood.com](http://www.itsusfood.com)

**it's  
us**<sup>®</sup>