



Olej z czarnuszki

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) jest powszechnie znana jako czarnuszka egipska. **Olej z czarnuszki** pozyskiwany z jej nasion metodą tłoczenia na zimno, posiada charakterystyczny dla ziaren smak i zapach.

Ponadto, **olej z czarnuszki** charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych, w tym tłuszczów wielonienasyconych, do których należą kwasy tłuszczowe omega-6. Kwasem tłuszczowym z rodziny omega-6 jest kwas linolowy (LA), który pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g LA dziennie. Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi [jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe są tłuszczami nienasyconymi]. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Na oleju z czarnuszki tłoczonym na zimno nie należy podgrzewać ani smażyć potraw.

Polecamy także inne oleje z serii [Oleje Świata](#)

Składniki:

Olej z nasion czarnuszki siewnej tłoczony na zimno.

Wartość odżywcza	100 ml
Wartość energetyczna (energia)	3403 kJ/826 kcal
Tłuszcz, w tym:	92 g
– kwasy tłuszczowe nasycone	14,4 g
– kwasy tłuszczowe jednonienasycone	23 g
– kwasy tłuszczowe wielonienasycone	55 g
Węglowodany, w tym:	0 g
– cukry	0 g
Białko	0 g
Sól	0 g
Omega-6 (kwas linolowy)	52 g
Omega-9 (kwas oleinowy)	11 g

UWAGA! Może wytrącić się naturalny osad. Przechowywać w temperaturze pokojowej.
Miejsce pochodzenia: UE.

Objętość:

- 250 ml netto
- 500 ml netto

Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl