



## *Olej z lnianki*

**Olej z lnianki**, uzyskiwany jest z nasion lnicznika siewnego metodą tłoczenia na zimno. Ze względu na swój wyrazisty smak polecany jest jako dodatek do surówek, sałatek, pieczywa oraz przygotowywanych na zimno potraw mięsnych i rybnych.

**Olej z lnianki** charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych, w tym tłuszczów wielonienasyconych oraz wysoką zawartością **kwasów tłuszczowych omega-3**, które należą do Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT). 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 lnianki nie należy podgrzewać ani smażyć potraw.

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

*Składniki*

Olej z nasion lnicznika siewnego – lnianki tłoczony na zimno.

<b>Wartość odżywcza</b>	<b>100 ml:</b>
Wartość energetyczna (energia)	3404 kJ/828 kcal
Tłuszcz, w tym:	92 g
– kwasy tłuszczowe nasycone	9,4 g
– kwasy tłuszczowe jednonienasycone	33,4 g
– kwasy tłuszczowe wielonienasycone	49,2 g
Węglowodany, w tym:	0 g
– cukry	0 g
Białko	0 g
Sól	0 g
Omega-3 (kwas alfa-linolenowy)	29,8 g
Omega-6 (kwas linolowy)	16,9 g

**UWAGA!** Może wytrącić się naturalny osad.

**Przechowywanie:** w temperaturze pokojowej. Po otwarciu przechowywać w lodówce.

**Kraj pochodzenia:** Polska.

## **Objętość:**

- 250 ml netto

*Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl*