



## *Olej z pestek dyni tłoczony na zimno*

**Olej z pestek dyni** otrzymywany jest poprzez tłoczenie pestek dyni i wyróżnia się charakterystyczną dla nich ciemnozieloną barwą oraz unikalnym smakiem i zapachem. Z tego względu stanowi wspaniały dodatek do zup, surówek, sałatek, gotowanych warzyw i innych potraw przygotowywanych na zimno. Doskonale nadaje się również do przyrządzania deserów.

**Olej z pestek dyni** charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych, w tym tłuszczów wielonienasyconych, do których należą Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe (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.

Olej dyniowy powinien być stosowany na zimno, ~~nie należy podgrzewać ani smażyć na nim potraw.~~

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

## Składniki

Olej z pestek dyni tłoczony na zimno.

<b>Wartość odżywcza</b>	<b>100 ml</b>
Wartość energetyczna (energia)	3393 kJ/825 kcal
Tłuszcz, w tym:	92 g
– kwasy tłuszczowe nasycone	17 g
– kwasy tłuszczowe jednonienasycone	31 g
– kwasy tłuszczowe wielonienasycone	43 g
Węglowodany, w tym:	0 g
– cukry	0 g
Białko	0 g
Sól	0 g
Omega-6 (kwas linolowy)	43 g
Omega-9 (kwas oleinowy)	30 g

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

**Przechowywanie:** w temperaturze pokojowej.

**Miejsce pochodzenia:** UE.

### **Objętość:**

- 250 ml netto
- 500 ml netto

*Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl*