



Olej z wiesiołka

Tłoczony na zimno

Olej z wiesiołka uzyskiwany jest z nasion wiesiołka metodą tłoczenia na zimno. Posiada delikatny smak i zapach. Może być wykorzystywany do sporządzania surówek i sałatek, a także jako dodatek do dań mięsnych i rybnych podawanych na zimno.

Olej z wiesiołka charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych, w tym tłuszczów wielonienasyconych, do których należą kwasy omega-6. Kwasami z rodziny omega-6 są: kwas linolowy (LA) oraz kwas gamma-linolenowy (GLA) zawarte w oleju z wiesiołka. Kwas linolowy 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 wiesiołka tłoczonym na zimno nie należy podgrzewać ani smażyć potraw.

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

Składniki

Olej z nasion wiesiołka tłoczony na zimno.

Wartość odżywcza	100 ml
Wartość energetyczna (energia)	3419 kJ/832 kcal
Tłuszcz, w tym:	92 g
– kwasy tłuszczowe nasycone	7,5 g
– kwasy tłuszczowe jednonienasycone	8,5 g
– kwasy tłuszczowe wielonienasycone	76 g
Węglowodany, w tym:	0 g
– cukry	0 g
Białko	0 g
Sól	0 g
Omega-6 (kwas linolowy)	68 g
Omega-6 (kwas gamma-linolenowy)	7,7 g

Omega-9 (kwas oleinowy)	7.5 g
-------------------------	-------

UWAGA! Może wytrącić się naturalny osad.

Przechowywanie: w temperaturze pokojowej suchym i ciemnym miejscu.

Kraj pochodzenia: Polska.

Objętość

- 250 ml netto

Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl