



oleje Świata[®]

Olej z czarnuszki



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

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

Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl