Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 21:37

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-rzepakowy-tloczony-na-zimno-250ml-p-78.html



Olej rzepakowy tłoczony na zimno 250ml

Cena	**20,00 zł**
Główny składnik	**Rzepak**

Opis produktu

□□ Olej rzepakowy tłoczony na zimno 250ml

Tłoczony w Suwałkach olej rzepakowy ma złocistą barwę i wyrazisty, lekko trawiasty smak. Dobrze pasuje do śledzi z cebulką, surówki z kapusty, sałatki ziemniaczanej i domowych past kanapkowych. Łyżeczka dodana do gotowej potrawy podkreśla jej smak i wzbogaca posiłek w tłuszcze nienasycone.

Olej powstaje z nasion rzepaku tłoczonych na zimno. Jest **nierafinowany i nieoczyszczany**, dlatego zachowuje charakterystyczny aromat nasion. Butelka 250ml sprawdzi się do codziennych dodatków: sosu do sałatki, porcji warzyw czy pasty do pieczywa.

□□ Co wartościowego zawiera olej rzepakowy?

- **Ponad 90% tłuszczów nienasyconych** w całkowitej ilości tłuszczu. Największy udział mają kwasy jednonienasycone.
- **Kwasy tłuszczowe omega-9, omega-6 i omega-3.** W oleju rzepakowym występują kwas oleinowy, linolowy LA i alfa-linolenowy ALA. LA i ALA są niezbędne w diecie, ponieważ organizm nie potrafi ich sam wytworzyć.
- **Naturalne związki roślinne.** Oleje rzepakowe zawierają również fitosterole oraz tokoferole, należące do rodziny związków witaminy E.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. W praktyce możesz użyć oleju w paście kanapkowej lub do warzyw zamiast części masła czy smalcu. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

□□ Do czego używać oleju rzepakowego?

Stosuj go na zimno lub dodawaj do ugotowanych, przestudzonych potraw. Jego smak dobrze łączy się z musztardą, cytryną, cebulą, koperkiem i szczypiorkiem. Wypróbuj go do:

- surówek z kapusty, marchwi i kiszonych ogórków;
- sałatek ziemniaczanych i warzywnych;
- śledzi z cebulką oraz past rybnych;
- domowego majonezu i sosów sałatkowych;
- past z fasoli, twarogu i pieczonych warzyw po przestudzeniu.

Prosty sos do dwóch porcji sałatki: wymieszaj łyżkę oleju z łyżeczką soku z cytryny i połową łyżeczki musztardy. Dodaj pieprz i posiekany koperek, a następnie połącz z warzywami tuż przed podaniem.

Ten olej jest przeznaczony do używania na zimno. **Nie stosuj go do smażenia ani pieczenia.**

□□ Ile oleju dodać do potrawy?

Do jednej porcji sałatki, pasty lub warzyw zacznij od **1-2 łyżeczek, czyli około 5-10ml**. Ilość dobierz do przepisu, smaku i pozostałych składników posiłku. Przy takich porcjach butelka 250ml wystarczy na około **25-50 porcji**.

Łyżeczka 5ml dostarcza około **41 kcal**, a łyżka 15ml około **124 kcal**. Odmierzanie oleju pomaga dopasować ilość tłuszczu do posiłku.

□□ Skład

100% olej z nasion rzepaku tłoczony na zimno.

❄ Jak przechowywać?

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po użyciu szczelnie zakręć butelkę i chroń ją przed światłem oraz ciepłem. Otwarty olej zużywaj na bieżąco, z uwzględnieniem daty minimalnej trwałości podanej na opakowaniu.

Drobny osad na dnie powstaje z opadających cząstek nasion i jest naturalną cechą oleju nieoczyszczanego.

Wartość odżywcza w 100ml

Składnik	W 100ml
Wartość energetyczna	3404 kJ 828 kcal
Tłuszcz	**92,0g**
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	7,2g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	58,6g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	26,2g
Węglowodany	**0g**
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacja dla alergików

Ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje, gorczycę i sezam**.