

Dane aktualne na dzień: 02-10-2026 15:09

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



Olej rzepakowy tłoczony na zimno 250ml

Cena	25 zł
Pojemność	250ml

Opis produktu

📦 Olej rzepakowy tłoczony na zimno 250 ml

Złocisty, nierafinowany olej o wyrazistym, lekko trawiastym smaku. Pasuje do codziennych potraw: sałatek, śledzi, warzyw i past kanapkowych. Tłoczenie na zimno pozwala zachować charakterystyczny aromat nasion rzepaku.

📦 Skład oleju rzepakowego

100% olej z nasion rzepaku tłoczony na zimno.

Produkt ma **wysoką zawartość tłuszczów nienasyconych**. Z wartości zadeklarowanych przez producenta wynika, że stanowią one ponad 90% całkowitej ilości tłuszczu. Największy udział mają kwasy tłuszczowe jednonienasycone.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. W praktyce używaj oleju zamiast części masła lub smalcu w posiłkach. Ważne są zbilansowana, zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia.

📦 Jak używać oleju rzepakowego?

Ten olej stosuj na zimno. Nie używaj go do smażenia ani pieczenia. Dodawaj go do:

- surówek i sałatek;
- sosów sałatkowych oraz domowego majonezu;
- śledzi i past kanapkowych;
- ugotowanych, przestudzonych warzyw.

Na szybki sos wymieszaj łyżkę oleju z łyżeczką soku z cytryny i połową łyżeczki musztardy. Dopraw pieprzem i połącz z sałatą, ogórkiem oraz rzodkiewką.

📦 Ile oleju dodać do potrawy?

Do jednej porcji sałatki lub warzyw możesz zacząć od **1-2 łyżeczek, czyli około 5-10 ml**. Ilość dopasuj do przepisu i pozostałych tłuszczów w posiłku.

Łyżeczka 5 ml dostarcza około **41 kcal**, a łyżka 15 ml około **124 kcal**. Olej jest skoncentrowanym źródłem energii, dlatego większe ilości trzeba uwzględnić w bilansie całej diety.

Butelka 250 ml wystarczy na około 25-50 porcji, jeśli do jednej potrawy dodajesz 5-10 ml oleju.

✳ Przechowywanie oleju

Trzymaj olej w lodówce, zarówno przed otwarciem, jak i po nim. Po użyciu szczelnie zamknij butelkę. Chroń ją przed światłem i ciepłem; nie zostawiaj przy kuchence ani na parapecie.

Po otwarciu zużywaj olej na bieżąco. Warto zapisać datę otwarcia na butelce. Datę minimalnej trwałości znajdziesz na opakowaniu.

Niewielki osad na dnie może pochodzić z drobinek nasion i jest typową cechą oleju nieoczyszczanego.

Wartość odżywcza w 100 ml

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

Informacja dla alergików

W zakładzie przetwarzane są także inne surowce. Produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, pistacje, gorczycę i sezam.**