

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

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-rzepakowy-tloczony-na-zimno-500-ml-p-79.html>



Olej rzepakowy tłoczony na zimno 500 ml

Cena	37 zł
Pojemność	500ml

Opis produktu

📦 Olej rzepakowy tłoczony na zimno 500ml

Wyrazisty smak rzepaku w większej butelce 0,5 l. Ten nierafinowany olej ma złocisty kolor i delikatnie trawiasty aromat, który dobrze komponuje się ze śledziami, surówkami i warzywnymi pastami. Wybierz pojemność 500 ml, jeśli regularnie dodajesz olej do domowych potraw.

📦 Co zawiera olej rzepakowy?

Składniki: **100% olej z nasion rzepaku tłoczony na zimno.**

Olej wyróżnia się **wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych**. Według deklaracji producenta ich udział przekracza 90% całkowitej ilości tłuszczu. Przeważają kwasy tłuszczowe jednonienasycone, a pozostałą część uzupełniają kwasy wielonienasycone i nasycone.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Możesz wykorzystać olej w miejsce części masła lub smalcu w codziennych posiłkach. Korzystne nawyki obejmują również zróżnicowaną, zbilansowaną dietę i zdrowy tryb życia.

📦 Do czego dodawać olej rzepakowy?

Używaj go wyłącznie na zimno. Ten produkt nie jest przeznaczony do smażenia ani pieczenia. Sprawdzi się jako dodatek do:

- sałatek warzywnych i surówek;
- śledzi z cebulką oraz past do pieczywa;
- domowego majonezu i sosów sałatkowych;
- warzyw po ugotowaniu i przestudzeniu.

Pomysł na dressing: połącz łyżkę oleju z łyżeczką octu jabłkowego i połową łyżeczki musztardy. Dodaj szczyptę pieprzu i wymieszaj. Takim sosem możesz polać sałatkę z kapusty, marchewki i jabłka.

📦 Porcja oleju i wydajność butelki 500ml

Do jednej porcji warzyw lub sałatki proponujemy **1-2 łyżeczki oleju, czyli około 5-10ml**. Dostosuj ilość do wielkości potrawy, swojego smaku i pozostałych źródeł tłuszczu w posiłku.

5ml to około 41 kcal, a 15ml około 124 kcal. Nawet niewielka porcja oleju dostarcza energii, dlatego uwzględnij ją w bilansie całodziennego jadłospisu.

Przy użyciu 5-10ml na porcję **butelka 500ml wystarczy na około 50-100 porcji.**

✳ Jak przechowywać olej rzepakowy?

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Za każdym razem dokładnie zakręć butelkę. Wybierz miejsce chronione przed światłem i ciepłem, z dala od kuchenki oraz nasłonecznionego parapetu.

Po otwarciu korzystaj z oleju regularnie. Zapisanie daty otwarcia na butelce ułatwi kontrolowanie, jak długo jej używasz. Termin minimalnej trwałości podany jest na opakowaniu.

Drobinki nasion mogą z czasem tworzyć osad na dnie. To naturalna cecha nieoczyszczanego oleju tłoczonego na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml

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

Informacje o alergenach

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