Dane aktualne na dzień: 19-11-2026 08:36

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



Olej rzepakowy tłoczony na zimno 500ml

Cena	**30,00 zł**
Główny składnik	**Rzepak**

Opis produktu

□□ Olej rzepakowy tłoczony na zimno 500ml

Złocisty olej rzepakowy tłoczony w Suwałkach to dodatek do surówek, śledzi i domowych sosów. Ma wyrazisty, lekko trawiasty smak, który dobrze łączy się z cebulą, musztardą i świeżymi ziołami. Butelka 500ml przyda się w kuchni, jeśli regularnie przygotowujesz sałatki, pasty do pieczywa lub warzywne dodatki do obiadu.

Powstaje z nasion rzepaku tłoczonych na zimno. **Nierafinowany i nieoczyszczany** olej zachowuje charakterystyczny aromat nasion, dlatego wystarczy niewielka porcja, aby nadać potrawie rzepakowy smak.

□□ Wartościowy skład oleju rzepakowego

- **Wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych** - stanowią ponad 90% całkowitej ilości tłuszczu. Dominują kwasy jednonienasycone.
- **Omega-9, omega-6 i omega-3** - w oleju rzepakowym występują kwas oleinowy, kwas linolowy LA i kwas alfa-linolenowy ALA. LA i ALA należą do niezbędnych kwasów tłuszczowych, które trzeba dostarczać z jedzeniem.
- **Fitosterole i tokoferole** - naturalne składniki olejów rzepakowych. Fitosterole są sterolami roślinnymi, a tokoferole należą do rodziny związków witaminy E.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Olej możesz wykorzystać zamiast części masła lub smalcu, na przykład w paście kanapkowej albo jako dodatek do przestudzonych warzyw. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

□□ Jak wykorzystać olej rzepakowy w kuchni?

Dodawaj go do potraw na zimno lub po ich ugotowaniu i przestudzeniu. Pasuje do codziennych przepisów, zwłaszcza tych z kiszonkami, ziemniakami i rybami. Użyj go do:

- surówki z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka;
- śledzi z cebulą i pieprzem;
- sałatki ziemniaczanej z koperkiem;
- majonezu, sosów musztardowych i ziołowych;
- past z białej fasoli, twarogu lub ryb.

Sos do dwóch porcji surówki: połącz łyżkę oleju z łyżeczką octu jabłkowego i połową łyżeczki musztardy. Dopraw pieprzem, dodaj szczypiorek i wymieszaj z warzywami tuż przed podaniem.

Nie używaj tego oleju do smażenia ani pieczenia.

□□ Porcja i wydajność butelki 500ml

Na porcję sałatki lub warzyw zwykle wystarczy **1-2 łyżeczki, czyli około 5-10ml**. Dobierz ilość do wielkości dania i pozostałych składników. Przy takim użyciu **500ml wystarczy na około 50-100 porcji**.

Łyżeczka 5ml dostarcza około **41 kcal**, a łyżka 15ml około **124 kcal**. Najłatwiej dopasować porcję do posiłku, odmierzając olej łyżeczką.

□□ Skład

100% olej z nasion rzepaku tłoczony na zimno.

❄ Przechowywanie oleju

Butelkę trzymaj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po każdym użyciu szczelnie ją zamknij. Chroń olej przed światłem i ciepłem, szczególnie przy kuchence i na nasłonecznionym parapecie. Po otwarciu zużywaj go na bieżąco i pamiętaj o dacie minimalnej trwałości na opakowaniu.

Niewielki osad z drobinek nasion 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**.