

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-czarnuszki-tloczony-na-zimno-100-ml-p-80.html>

Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 100 ml

Cena	35 zł
Pojemność	100ml

Opis produktu

📦 Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 100 ml

Wyrazisty, korzenny smak z lekko pieprzową i gorzkawą nutą. Ten **nierafinowany olej z czarnuszki** pasuje do hummusu, sałatek i sosów jogurtowych. Zaczynj od kilku kropli, aby poznać jego charakter i dopasować ilość do swojej potrawy.

📦 Skład i właściwości oleju z czarnuszki

Skład: 100% olej z nasion czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) tłoczony na zimno.

Wśród kwasów tłuszczowych przeważa **kwas linolowy z rodziny omega-6**. Duży udział ma również **kwas oleinowy z rodziny omega-9**. Według deklaracji wartości odżywczych tłuszcze nienasycone stanowią około **84% całkowitej ilości tłuszczu**.

Charakterystycznym naturalnym składnikiem oleju z czarnuszki jest **tymochinon**. W olejach z tych nasion występują także fitosterole, czyli sterole roślinne, oraz tokoferole i tokotrienole, związki z rodziny witaminy E. Ich zawartość zależy od surowca i sposobu pozyskania oleju.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzyść wiąże się z zastępowaniem innych tłuszczów w posiłkach. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

📦 Jak używać oleju z czarnuszki?

Stosuj wyłącznie na zimno. Nie używaj do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Dodawaj go do:

- hummusu oraz past z ciecierzycy, fasoli i pieczonych warzyw,
- sałatek z pomidorem, ogórkiem i świeżymi ziołami,
- sosów jogurtowych i dressingów z cytryną,
- ugotowanych, przestudzonych warzyw.

Pomysł na szybki dip: wymieszaj 2 łyżki jogurtu naturalnego z połową łyżeczki oleju i łyżeczką soku z cytryny. Dopraw do smaku i podaj z warzywami. Jogurt łagodzi intensywny smak czarnuszki.

📦 Ile oleju dodać do potrawy?

Orientacyjna ilość do doprawienia jednej porcji dla osoby dorosłej to **kilka kropli lub około połowy łyżeczki (2,5 ml)**. Zaczynj od mniejszej ilości i dopasuj ją do smaku, swojej tolerancji i pozostałych tłuszczów w posiłku. Olej możesz po prostu wymieszać z jedzeniem.

Półowa łyżeczki (2,5 ml) dostarcza około **21 kcal**, a łyżeczka (5 ml) około **41 kcal**. Butelka **100ml wystarczy na około 40**

porcji po 2,5ml.

Co warto wiedzieć przed spożyciem?

Nie ustalono uniwersalnej dawki leczniczej ani maksymalnej ilości bezpiecznej dla każdego. Nie zwiększaj porcji z myślą o leczeniu dolegliwości. Olej jest żywnością i nie zastępuje leczenia.

Podczas stosowania preparatów z czarnuszki zgłaszano nudności, ból brzucha i biegunkę. Jeśli po spożyciu pojawią się dolegliwości, przerwij stosowanie. Przy nasilonych lub utrzymujących się objawach skontaktuj się z lekarzem.

Jeżeli przyjmujesz leki, zwłaszcza na cukrzycę, nadciśnienie lub przeciwzakrzepowe, **regularne spożywanie oleju omów z lekarzem lub farmaceutą**. Konsultacja jest wskazana również przed regularnym podawaniem dzieciom oraz w czasie ciąży i karmienia piersią.

✳ Przechowywanie oleju

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Szczelnie zamykaj butelkę i chroń ją przed światłem oraz ciepłem. Po otwarciu używaj olej na bieżąco, pamiętając o dacie minimalnej trwałości podanej na opakowaniu.

Niewielki osad na dnie może pochodzić z drobinek nasion i jest naturalną 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	15,1 g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	24,8 g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	52,1 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, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje, gorczycę i sezam**.

Nie spożywaj przy uczuleniu na czarnuszkę.