

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-czarnuszki-tloczony-na-zimno-250-ml-p-81.html>



Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 250 ml

Cena	55 zł
Pojemność	250ml

Opis produktu

☐ Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 250 ml

Nierafinowany olej z czarnuszki o korzennym aromacie i lekko gorzkawym, pieprzowym smaku. Dodaje wyrazistości hummusowi, pastom warzywnym i sałatkom. Butelka 250 ml sprawdzi się w kuchni, jeśli lubisz doprawiać potrawy czarnuszką i sięgasz po nią regularnie.

☐ Co zawiera olej z czarnuszki?

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

Największy udział wśród kwasów tłuszczowych ma **kwas linolowy, należący do omega-6**. Olej dostarcza również **kwasu oleinowego z rodziny omega-9**. Z deklaracji wartości odżywczych wynika, że tłuszcze nienasycone stanowią około **84% całkowitej ilości tłuszczu**.

Czarnuszkę wyróżnia obecność **tymochinonu**, naturalnego składnika jej oleju. W olejach z nasion czarnuszki występują także fitosterole oraz tokoferole i tokotrienole, związki z rodziny witaminy E. Ich ilość może się różnić w zależności od nasion i sposobu pozyskania oleju.

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

☐ Do czego używać oleju z czarnuszki?

Dodawaj go wyłącznie na zimno. Nie stosuj do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Wypróbuj go jako dodatek do:

- hummusu i past z fasoli lub ciecierzycy;
- sałatek z pomidorami, ogórkiem i ziołami;
- dipów jogurtowych oraz sosów z cytryną;
- przestudzonych warzyw, także pieczonych.

Prosty pomysł na pastę do pieczywa: połącz 2 łyżki hummusu z kilkoma kroplami oleju i odrobiną soku z cytryny. Podaj z pieczywem lub słupkami warzyw. Dodawaj olej stopniowo, żeby dopasować intensywność smaku.

☐ Jaką ilość dodać do posiłku?

Dla osoby dorosłej orientacyjna ilość do doprawienia jednej porcji to **kilka kropli lub około połowy łyżeczki (2,5 ml)**. Przy pierwszym użyciu zacznij od mniejszej ilości. Uwzględnij smak, swoją tolerancję oraz pozostałe tłuszcze w potrawie. Olej możesz wymieszać bezpośrednio z jedzeniem.

Porcja 2,5 ml dostarcza około **21 kcal**, a łyżeczka 5 ml około **41 kcal**. Z butelki **250 ml uzyskasz około 100 porcji po 2,5 ml**.

Co warto wiedzieć przed spożyciem?

Nie ustalono uniwersalnej dawki leczniczej ani maksymalnej ilości bezpiecznej dla każdego. Traktuj olej jako dodatek do posiłków. Nie zwiększaj porcji z myślą o leczeniu dolegliwości. Olej nie zastępuje leczenia.

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

Przed regularnym spożywaniem **porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz leki**, zwłaszcza na cukrzycę, nadciśnienie lub przeciwzakrzepowe. Konsultacja jest wskazana także w czasie ciąży, karmienia piersią i przed regularnym podawaniem oleju dzieciom.

*** Jak przechowywać olej?**

Butelkę trzymaj w lodówce zarówno przed otwarciem, jak i po nim. Po każdym użyciu szczelnie ją zamknij. Chroń olej przed światłem i ciepłem. Otwarty produkt zużywaj na bieżąco, z uwzględnieniem daty minimalnej trwałości na opakowaniu.

Drobny osad może pochodzić z cząstek nasion. 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

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

Osoby uczulone na czarnuszkę nie powinny spożywać tego oleju.