Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 08:52

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-nasion-chia-tloczony-na-zimno-100ml-p-93.html



Olej z nasion chia tłoczony na zimno 100ml

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

Opis produktu

Olej z nasion chia tłoczony na zimno 100ml

Delikatny smak z subtelną nutą orzechową i roślinne kwasy omega-3 sprawiają, że olej z nasion chia dobrze pasuje do prostych, codziennych posiłków. Możesz dodać go do jogurtu z owocami, chłodnego koktajlu albo pasty na pieczywo, zachowując smak pozostałych składników.

Butelka 100ml to dobry wybór, gdy chcesz poznać olej chia i sprawdzić, z czym lubisz go łączyć. Jego łagodny aromat pozwala wykorzystać go zarówno w słodkich śniadaniach, jak i wytrawnych przekąskach.

Z nasion szałwii hiszpańskiej, tłoczony w Suwałkach

Chia to nasiona **szałwii hiszpańskiej (Salvia hispanica)**. Pozyskiwany z nich olej jest tłoczony na zimno i nierafinowany. Ma jasnożółtą barwę, delikatny zapach oraz łagodny smak.

Ten olej jest tłoczony w Suwałkach. Wybierając go, sięgasz po regionalnie przygotowany produkt z prostym, jednoskładnikowym składem.

Co wartościowego zawiera olej z chia?

- **Wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3.** Charakterystycznym składnikiem oleju chia jest kwas alfa-linolenowy, czyli ALA - roślinny kwas tłuszczowy z rodziny omega-3.
- **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone.** Stanowią największą część jego profilu tłuszczowego. Oprócz ALA w oleju występuje także kwas linolowy LA z rodziny omega-6.
- **Naturalne związki roślinne.** Badania zimnotłoczonych olejów z nasion chia opisują również obecność tokoferoli i fitosteroli. Ich ilość zależy od surowca i sposobu pozyskania oleju.

Do czego używać oleju chia?

Wypróbuj go w małych, odmierzonych ilościach do:

- **jogurtu z borówkami lub malinami** - połącz olej z jogurtem przed dodaniem owoców;
- **koktajlu z banana i truskawek** - wmieszaj go do gotowego, chłodnego napoju;
- **owsianki po przestudzeniu** - dodaj do gotowej porcji razem z ulubionymi dodatkami;
- **pasty z awokado i cytryną** - wykorzystaj łagodny smak w dodatku do pieczywa;
- **sałatki z pomarańczą i rukolą** - połącz go z odrobiną soku z cytryny.

Stosuj wyłącznie na zimno. Olej z chia nie jest przeznaczony do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

Ile oleju z chia stosować?

Maksymalne dzienne spożycie czystego oleju z chia wynosi 2g na osobę. Uwzględnij łączną ilość oleju dodaną do wszystkich posiłków w ciągu dnia. Porcję najlepiej odmierzyć na wadze.

Do poniższego przepisu wystarczy **1g oleju**. Taka ilość dostarcza około **9kcal**, a 2g oleju około **18kcal**.

□□ Prosty przepis: jogurt z borówkami i olejem chia

Do miseczki przełóż **150g jogurtu naturalnego**. Dodaj **1g oleju z nasion chia** i dokładnie wymieszaj. Na wierzchu ułóż garść borówek oraz łyżkę płatków owsianych. To propozycja jednej porcji śniadania lub przekąski, którą przygotujesz bez podgrzewania.

Jeżeli dodajesz olej również do innych potraw tego dnia, pamiętaj o łącznym limicie **2g dziennie**.

□□ Skład

100% olej z nasion szałwii hiszpańskiej (chia) tłoczony na zimno.

❄ Jak przechowywać olej z chia?

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Chroń przed światłem i szczelnie zamykaj butelkę po każdym użyciu. Przestrzegaj daty trwałości podanej na opakowaniu.

Drobny osad na dnie może powstawać z opadających cząstek surowca. Jest naturalnym zjawiskiem w oleju tłoczonym na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml

Składnik	W 100ml
Wartość energetyczna	3400kJ 827kcal
Tłuszcz	**91,9g**
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	9,1g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	6,1g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	76,7g
Węglowodany	**0g**
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacja dla alergików

Może zawierać: **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, pistacje, gorczycę i sezam**.

Osoby uczulone na chia powinny unikać tego produktu.