Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 09:00

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-nasion-chia-tloczony-na-zimno-250ml-p-94.html



Olej z nasion chia tłoczony na zimno 250ml

Cena	**46,00 zł**
Główny składnik	**Chia**

Opis produktu

Olej z nasion chia tłoczony na zimno 250ml

Olej z nasion chia tłoczony na zimno 250ml to łagodny dodatek do hummusu, warzywnych past i sałatek. Jego delikatny smak z subtelną nutą orzechową dobrze łączy się z ciecierzycą, awokado i świeżymi warzywami. Wystarczy niewielka, odmierzona porcja dodana do gotowego posiłku.

Pojemność 250ml sprawdzi się, gdy z oleju korzysta kilku domowników. Każdą porcję odmierzaj osobno, a wielkość butelki dobierz do daty trwałości podanej na opakowaniu.

Nierafinowany olej chia z Suwałk

Olej powstaje z nasion **szałwii hiszpańskiej (Salvia hispanica)**, znanych jako chia. Jest **tłoczony na zimno w Suwałkach** i nierafinowany. Ma jasnożółtą barwę oraz delikatny zapach.

To jednoskładnikowy produkt, który możesz włączyć do prostych dań przygotowywanych w domu. Łagodny smak pasuje zarówno do wytrawnych przekąsek, jak i jogurtów czy koktajli owocowych.

Co zawiera olej z nasion chia?

- **Dużo roślinnych kwasów omega-3.** Olej chia wyróżnia się wysoką zawartością kwasu alfa-linolenowego ALA, należącego do rodziny omega-3.
- **Przewagę tłuszczów wielonienasyconych.** Są największą częścią jego profilu tłuszczowego. Obok ALA występuje także kwas linolowy LA z rodziny omega-6.
- **Naturalne związki roślinne.** Badania olejów chia pozyskiwanych na zimno opisują obecność tokoferoli i fitosteroli. Ich ilość może się różnić zależnie od nasion i sposobu tłoczenia.

Jak wykorzystać olej chia w kuchni?

Dodawaj małe, odmierzone porcje do gotowych potraw, takich jak:

- **hummus z ciecierzycy** - wmieszaj olej do porcji pasty przed podaniem;
- **pasta z białej fasoli i suszonych pomidorów** - połącz go z gotową pastą na pieczywo;
- **twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem** - dodaj do chłodnej przekąski;
- **sałatka z ogórkiem, pomidorem i ziołami** - wymieszaj olej z odrobiną soku z cytryny;
- **koktajl z gruszki i jogurtu** - dodaj do napoju po zblendowaniu.

Używaj wyłącznie na zimno. Oleju z chia nie należy podgrzewać ani wykorzystywać do smażenia czy pieczenia. Do ciepłych potraw dodawaj go dopiero po ich przestudzeniu.

□□ Zalecana ilość oleju z chia

Maksymalne dzienne spożycie czystego oleju z chia wynosi 2g na osobę. Liczy się suma oleju dodanego do wszystkich posiłków w ciągu dnia. Ilość najlepiej odmierzać na wadze.

Jeżeli przygotowujesz danie dla kilku osób, uwzględnij porcję każdej z nich. **1g oleju dostarcza około 9kcal**, a 2g około 18kcal.

□□ Prosty przepis: pasta z ciecierzycy dla dwóch osób

Zblenduj **150g ugotowanej, odsączonej ciecierzycy** z łyżką soku z cytryny, szczyptą mielonego kminu rzymskiego i niewielką ilością chłodnej wody. Dodaj **2g oleju z nasion chia**, wymieszaj i podziel pastę na dwie równe porcje. Podawaj z pieczywem oraz słupkami ogórka lub papryki.

Każda porcja zawiera 1g oleju chia. Jeśli tego dnia używasz go również w innych daniach, uwzględnij tę ilość w dziennym limicie 2g na osobę.

□□ Skład

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

❄ Przechowywanie

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po użyciu szczelnie zamknij butelkę i chroń ją przed światłem. Przestrzegaj daty trwałości umieszczonej na opakowaniu.

Na dnie może pojawić się drobny osad z cząstek surowca. To naturalne zjawisko w olejach tłoczonych 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.