

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-pestek-dyni-tloczony-na-zimno-100-ml-p-85.html>



Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 100 ml

Cena	32 zł
Pojemność	100ml

Opis produktu

Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 100 ml

Skrop nim buraki z fetą, dodaj do twarogu albo spróbuj kilku kropli na lodach waniliowych. **Olej z pestek dyni** ma wyrazisty, orzechowy smak i ciemną barwę, od zielonej do brunatnej, niekiedy z czerwonymi refleksami. Już niewielka ilość nadaje potrawie charakter.

Skład produktu

100% olej z nasion dyni zwyczajnej tłoczony na zimno. Olej jest nierafinowany i nieoczyszczany.

Co zawiera olej z pestek dyni?

W jego profilu kwasów tłuszczowych przeważają **kwas linolowy z rodziny omega-6 oraz kwas oleinowy z rodziny omega-9**. Z deklaracji producenta wynika, że tłuszcze nienasycone stanowią około **80% całkowitej ilości tłuszczu**.

Badania olejów z pestek dyni potwierdzają także obecność **fitosteroli, czyli steroli roślinnych, oraz tokoferoli, związków z rodziny witaminy E**. Ich ilości różnią się zależnie od nasion i sposobu produkcji. Producent nie podaje zawartości witaminy E w tym produkcie.

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

Jak używać oleju z pestek dyni?

Dodawaj do zimnych lub przestudzonych potraw. Nie używaj tego oleju do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Spróbuj go jako dodatku do:

- buraków z fetą, rukolą i pestkami dyni;
- twarogu ze szczypiorkiem lub pasty z białej fasoli;
- sałatki z gruszką i serem pleśniowym;
- przestudzonej zupy dyniowej, już na talerzu;
- lodów waniliowych, z odrobiną posiekanych orzechów.

Na prostą pastę rozgnieć ugotowaną białą fasolę z łyżeczką oleju, sokiem z cytryny i szczyptą pieprzu. Dodaj szczypiorek i podawaj z pieczywem.

Ile oleju dodać i czy można przesadzić?

Do jednej porcji sałatki, twarogu lub warzyw zacznij od **1-2 łyżeczek, czyli około 5-10 ml**. Do deseru wystarczy kilka kropli. To propozycje kulinarne, a nie dzienna dawka lecznicza. Butelka 100 ml wystarcza na około **10-20 porcji po 5-10 ml**.

Łyżeczka 5 ml dostarcza około **41 kcal**, a łyżka 15 ml około **124 kcal**. Większe porcje zwiększają kaloryczność posiłku, dlatego uwzględnij także pozostałe tłuszcze w diecie. Więcej oleju nie oznacza automatycznie większych korzyści.

✳ **Przechowywanie**

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Szczelnie zamykaj butelkę oraz chroń ją przed światłem i ciepłem. Nie zostawiaj przy kuchence ani na parapecie.

Naturalny osad z drobinek nasion może pojawić się na dnie. Datę minimalnej trwałości sprawdzisz na opakowaniu. Nie używaj oleju, jeśli nabrał zjełczałego zapachu.

Wartość odżywcza w 100 ml

Wartości zadeklarowane przez producenta.

Składnik	W 100 ml
Wartość energetyczna	3404 kJ 828 kcal
Tłuszcz	92,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	18,3 g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	27,5 g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	46,2 g
Węglowodany	0 g
w tym cukry	0 g
Białko	0 g
Sól	0 g

Informacja dla alergików

Produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje, gorczycę i sezam**.

Nie spożywaj przy uczuleniu na pestki dyni.