Dane aktualne na dzień: 21-11-2026 23:54

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



Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 100ml

Cena	**27,00 zł**
Główny składnik	**Dynia**

Opis produktu

□□ Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 100ml

Buraki z fetą, twarożek ze szczypiorkiem albo kilka kropli na lodach waniliowych. **Olej z pestek dyni tłoczony na zimno** pasuje do każdego z tych połączeń. Ma głęboki, orzechowo-dyniowy smak i intensywny aromat. Niewielka ilość wystarczy, żeby nadać charakter prostej sałatce lub paście do pieczywa.

Tłoczony na Suwalszczyźnie, nierafinowany i nieoczyszczany olej zachowuje charakterystyczny smak pestek dyni. Wyróżnia go ciemnozielona lub brunatna barwa, niekiedy z czerwonymi refleksami. Butelka 100ml to wygodny wybór, jeśli chcesz poznać jego smak i wypróbować kilka zastosowań w kuchni.

□□ Co wartościowego zawiera olej z pestek dyni?

Olej dyniowy ma **wysoką zawartość tłuszczów nienasyconych**. Stanowią one około **80% całkowitej ilości tłuszczu**. Najważniejsze kwasy tłuszczowe to:

- **Kwas linolowy z rodziny omega-6, czyli LA** - niezbędny składnik diety. Organizm nie potrafi go sam wytworzyć, dlatego musi otrzymywać go z pożywienia.
- **Kwas oleinowy z rodziny omega-9** - drugi z głównych kwasów tłuszczowych obecnych w oleju z pestek dyni.

W olejach z pestek dyni występują również **fitosterole**, czyli naturalne sterole roślinne, oraz **tokoferole**, związki z rodziny witaminy E. Badania olejów tłoczonych na zimno potwierdzają także obecność **skwalenu, karotenoidów i związków fenolowych**. Ilości tych składników zależą od nasion i sposobu pozyskania oleju.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Olej dyniowy możesz wykorzystać zamiast części masła lub śmietany w zimnych pastach i sosach. Korzyść wiąże się z taką zamianą. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

□□ Do czego używać oleju dyniowego?

Jego orzechowy smak dobrze komponuje się z warzywami, serami i delikatnymi deserami. Wypróbuj go jako dodatek do:

- **buraków** - z fetą, rukolą lub kozim serem;
- **twarogu i past kanapkowych** - ze szczypiorkiem, białą fasolą lub ciecierzycą;
- **sałatek** - z gruszką, jabłkiem i serem pleśniowym;
- **przestudzonej zupy dyniowej** - dodaj olej bezpośrednio na talerzu;
- **lodów waniliowych lub śmietankowych** - zacznij od kilku kropli.

Pomysł na prostą sałatkę: pokrój ugotowanego i ostudzonego buraka. Dodaj garść rukoli, pokruszoną fetę i łyżeczkę oleju z pestek dyni. Skrop sokiem z cytryny, dopraw pieprzem i delikatnie wymieszaj.

Ten olej stosuj na zimno lub dodawaj do przestudzonych potraw. Nie używaj go do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

□□ Ile oleju dodać do potrawy?

Do jednej porcji sałatki, twarogu lub warzyw możesz zacząć od **łyżeczki, czyli około 5ml**. Jeśli przepis tego wymaga, użyj 2 łyżeczek, czyli około 10ml. Do deseru wystarczy kilka kropli. Dopasuj ilość do smaku oraz pozostałych tłuszczów w posiłku. To propozycje kulinarne.

Łyżeczka 5ml dostarcza około **41 kcal**, a łyżka 15ml około **124 kcal**. Butelka **100ml zawiera około 20 porcji po 5ml**. Olej uwzględniaj razem z pozostałymi tłuszczami w codziennej diecie.

□□ Skład

100% olej z nasion dyni zwyczajnej (Cucurbita pepo) tłoczony na zimno.

❄ Jak przechowywać olej z pestek dyni?

Przechowuj w lodówce zarówno przed otwarciem, jak i po otwarciu. Po użyciu szczelnie zakręć butelkę. Chroń olej przed światłem i ciepłem. Otwarty produkt zużywaj na bieżąco, przestrzegając daty minimalnej trwałości na opakowaniu.

Niewielki osad z drobinek nasion może pojawić się na dnie. Jest naturalną cechą oleju nieoczyszczanego.

Wartość odżywcza w 100ml

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

Informacja dla alergików

Ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie 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.