

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-pestek-dyni-tloczony-na-zimno-250-ml-p-86.html>



Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 250 ml

Cena	45 zł
Pojemność	250ml

Opis produktu

Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 250 ml

Salatka z burakami, pasta twarogowa czy krem z dyni zyskują z nim wyrazisty, orzechowy smak. **Olej z pestek dyni 250 ml** sprawdzi się również w deserach: kilka kropli na lodach waniliowych to połączenie, którego warto spróbować. Ma ciemną barwę, od zielonej do brunatnej, czasem z czerwonymi refleksami.

Skład oleju dyniowego

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

Kwasy tłuszczowe i naturalne składniki

W oleju z pestek dyni przeważają **kwas linolowy omega-6 i kwas oleinowy omega-9**. Według danych producenta tłuszcze nienasycone stanowią około **80% całkowitej ilości tłuszczu**.

W badaniach olejów dyniowych potwierdzono również obecność **fitosteroli, czyli steroli roślinnych, i tokoferoli, związków z rodziny witaminy E**. Ich zawartość zależy od nasion i sposobu otrzymywania oleju. Producent nie określa ilości witaminy E w oferowanym 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.

Do czego dodać olej z pestek dyni?

Używaj wyłącznie na zimno lub do przestudzonych potraw. Ten olej nie nadaje się do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Pasuje do:

- sałatek z pieczonych, ostudzonych buraków, rukoli i sera;
- twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem;
- pasty z fasoli, ciecierzycy lub pieczonych warzyw;
- przestudzonego kremu z dyni, nalewanego już na talerz;
- lodów waniliowych albo śmietankowych z posiekanymi orzechami.

Na sos do dwóch porcji salatek połącz łyżkę oleju z łyżeczką octu jabłkowego i odrobiną musztardy. Dopraw pieprzem, wymieszaj i dodaj do warzyw tuż przed podaniem.

Porcja oleju i kaloryczność

Na jedną porcję sałatki, pasty lub warzyw możesz przeznaczyć **1-2 łyżeczki, czyli około 5-10 ml**. Do deserów zacznij od kilku kropli. Są to wskazówki kulinarne, a nie dawka lecznicza. Butelka 250 ml wystarcza na około **25-50 porcji po 5-10 ml**.

Porcja 5 ml dostarcza około **41 kcal**, a 15 ml około **124 kcal**. Olej jest skoncentrowanym źródłem energii. Zwiększanie porcji podnosi kaloryczność posiłku, dlatego ilość dopasuj do przepisu i pozostałych tłuszczów w diecie. Większa ilość nie gwarantuje większych korzyści.

✳ **Jak przechowywać?**

Trzymaj w lodówce zarówno przed otwarciem, jak i po nim. Po każdym użyciu szczelnie zakręć butelkę. Chroń ją przed światłem i ciepłem, szczególnie przy kuchence i na nasłonecznionym parapecie.

Osad na dnie może pochodzić z naturalnie opadających drobinek nasion. Datę minimalnej trwałości znajdziesz na opakowaniu. Oleju o zjełczałym zapachu nie używaj.

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.