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

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



Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 250ml

Cena	**34,00 zł**
Główny składnik	**Dynia**

Opis produktu

□□ Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 250ml

Orzechowy smak, intensywny aromat i ciemna barwa, która wyróżnia się na talerzu. **Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 250ml** dobrze komponuje się z burakami, twarogiem i sałatkami z dodatkiem sera. Kilka kropli na lodach waniliowych pozwala poznać go również od słodkiej strony.

To **olej tłoczony na Suwalszczyźnie, nierafinowany i nieoczyszczany**. Zachowuje charakterystyczny smak pestek dyni oraz ciemnozielony lub brunatny kolor, czasem z czerwonymi refleksami. Butelka 250ml sprawdzi się, jeśli chętnie wykorzystujesz olej dyniowy do różnych posiłków.

□□ Składniki i właściwości oleju dyniowego

Jego głównym atutem odżywczym jest **wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych**. Stanowią one około **80% całkowitej ilości tłuszczu**. Wśród kwasów tłuszczowych ważne miejsce zajmują:

- **Omega-6 LA, czyli kwas linolowy** - niezbędny w diecie, ponieważ organizm nie potrafi go sam wytworzyć.
- **Omega-9, czyli kwas oleinowy** - jeden z głównych kwasów tłuszczowych obecnych w oleju z pestek dyni.

Badania olejów z pestek dyni potwierdzają również obecność **fitosteroli**, czyli naturalnych steroli roślinnych, i **tokoferoli**, związków z rodziny witaminy E. W olejach tłoczonych na zimno wykrywano także **skwalen, karotenoidy i związki fenolowe**. Zawartość tych składników różni się w zależności od nasion i sposobu pozyskania oleju.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. W kuchni możesz wykorzystać olej dyniowy zamiast części masła lub śmietany w zimnych pastach i sosach. Korzyść wynika z zastępowania tłuszczów w posiłkach. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

□□ Jak wykorzystać olej z pestek dyni?

Dodawaj go do gotowych potraw, aby podkreślić ich smak. Spróbuj kilku połączeń:

- **Buraki i sery** - skrop ostudzone buraki z fetą, kozim serem lub mozzarellą.
- **Pasty do pieczywa** - wymieszaj z twarogiem, hummusem albo pastą z białej fasoli.
- **Sałatki** - połącz z rukolą, gruszką lub jabłkiem i serem pleśniowym.
- **Zupy kremy i warzywa** - dodaj olej, gdy potrawa już przestygnie.
- **Lody waniliowe i śmietankowe** - kilka kropli nada im orzechowo-dyniową nutę.

Pomysł na twarożek do kanapek: rozgnieć 3 łyżki twarogu z łyżką jogurtu naturalnego. Dodaj łyżeczkę oleju z pestek dyni, posiekany szczypiorek i drobno pokrojoną rzodkiewkę. Dopraw pieprzem, wymieszaj i podaj z pieczywem.

Używaj tego oleju na zimno lub do przestudzonych potraw. Nie stosuj go do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

□□ Porcja oleju i kaloryczność

Do jednej porcji sałatki, twarogu lub warzyw zacznij od **łyżeczki, czyli około 5ml**. W zależności od przepisu możesz użyć 2 łyżeczek, czyli około 10ml. Do deseru dodaj kilka kropli. Dobierz ilość do smaku i pozostałych tłuszczów w daniu. To wskazówki kulinarne.

Porcja 5ml dostarcza około **41 kcal**, a łyżka 15ml około **124 kcal**. Butelka **250ml mieści około 50 porcji po 5ml**. Ilość oleju uwzględniaj razem z innymi tłuszczami w codziennej diecie.

□□ Skład

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

❄ Przechowywanie oleju dyniowego

Butelkę przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po każdym użyciu szczelnie ją zamknij. Chroń olej przed światłem i ciepłem. Zużywaj go na bieżąco, przestrzegając daty minimalnej trwałości na opakowaniu.

Drobny osad na dnie może pochodzić z naturalnie opadających cząstek nasion. To typowa cecha 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.