Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 03:55

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-ziaren-maku-tloczony-na-zimno-100ml-p-89.html



Olej z ziaren maku tłoczony na zimno 100ml

Cena	**25,00 zł**
Główny składnik	**Mak**

Opis produktu

□□ Olej z ziaren maku tłoczony na zimno 100ml

Łyżeczka do owsianki z jabłkiem, kilka kropel do jogurtu albo dodatek do sałatki z gruszką. **Olej makowy tłoczony na zimno** ma przyjemną, orzechową nutę i pasuje zarówno do słodkich śniadań, jak i wytrawnych potraw.

Powstaje na **Suwalszczyźnie** z nasion maku. Jest nierafinowany i nieoczyszczany, dzięki czemu zachowuje charakterystyczny smak surowca. Butelka **100ml** to wygodna pojemność na początek, gdy chcesz poznać nowy olej i wypróbować go w kilku przepisach.

□□ Co wartościowego zawiera olej z maku?

W olejach makowych przeważają **nienasycone kwasy tłuszczowe**. Ich charakterystyczne składniki to:

- **Omega-6 LA** - kwas linolowy, który ma zwykle największy udział w profilu kwasów tłuszczowych. Należy do niezbędnych składników diety, ponieważ organizm nie potrafi go sam wytworzyć.
- **Omega-9** - kwas oleinowy, należący do tłuszczów jednonienasyconych.
- **Naturalna witamina E** - w postaci alfa-tokoferolu. W olejach makowych występują także inne tokoferole, przede wszystkim gamma-tokoferol.
- **Fitosterole** - naturalne sterole roślinne, wśród których występuje beta-sitosterol.

Badania olejów makowych wykazały również obecność niewielkich ilości **skwalenu**. Zawartość tych związków zależy od odmiany nasion, sposobu pozyskania oleju i jego przechowywania.

□□ Do czego używać oleju makowego?

Jego orzechowa nuta dobrze łączy się z owocami, nabiałem i świeżymi warzywami. Spróbuj go w:

- jogurcie naturalnym z jabłkiem, gruszką lub owocami jagodowymi;
- przestudzonej owsiance i koktajlach owocowych;
- surówce z marchewki i jabłka;
- sałatce z gruszką, ogórkiem i łagodnym serem;
- twarogu z owocami lub paście kanapkowej.

Możesz też nalać odrobinę do miseczki i maczać w nim świeże pieczywo.

Pomysł na śniadanie: do przestudzonej owsianki dodaj starte jabłko, cynamon, łyżkę jogurtu i łyżeczkę oleju z maku.

Wymieszaj tuż przed podaniem.

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

□□ Ile oleju dodać do potrawy?

Do jednej porcji jogurtu, owsianki albo sałatki zacznij od **1 łyżeczki, czyli około 5ml**. Ilość dopasuj do przepisu, smaku i pozostałych tłuszczów w posiłku. To propozycja kulinarna, a nie dawka lecznicza.

Łyżeczka 5ml dostarcza orientacyjnie **około 40kcal**. Olej jest skoncentrowanym źródłem energii, dlatego większe porcje warto uwzględnić w bilansie całej diety. Butelka **100ml wystarcza na około 20 porcji po 5ml**.

□□ Skład

Olej z nasion maku (*Papaver somniferum*) tłoczony na zimno.

Orientacyjne wartości odżywcze oleju makowego

Poniżej znajdują się **ogólne dane dla oleju makowego w 100g** z bazy składu żywności BLS. Nie są to wyniki badania tej konkretnej butelki. Zawartość poszczególnych składników może różnić się między olejami.

Składnik	W 100g oleju
Wartość energetyczna	**3700 kJ / 900 kcal**
Tłuszcz	100g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	11,5g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	10,6g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	73,8g
Węglowodany	0g
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g
Witamina E (alfa-tokoferol)	9,5 mg (79% RWS*)
Witamina K	188 µg (251% RWS*)

*RWS - referencyjna wartość spożycia dla osoby dorosłej. Dla witaminy E wynosi 12 mg, a dla witaminy K 75 µg. Źródło danych orientacyjnych: Max Rubner-Institut (2025), Bundeslebensmittelschlüssel (BLS), wersja 4.0, rekord Q350000. Wartości zaokrąglono.

❄ Jak przechowywać olej?

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po użyciu szczelnie zakręć butelkę. Chroń olej przed światłem i ciepłem, szczególnie przy kuchence i na parapecie.

Po otwarciu zużywaj go na bieżąco, przestrzegając daty minimalnej trwałości na opakowaniu. Drobny osad na dnie może powstać wskutek naturalnego opadania cząstek nasion w oleju nieoczyszczanym.

Informacja dla alergików

Nie spożywaj przy uczuleniu na mak.

W zakładzie przetwarzane są także **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, pistacje, gorczyca i sezam**.