Dane aktualne na dzień: 21-11-2026 23:55

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-ziaren-maku-tloczony-na-zimno-250ml-p-90.html



Olej z ziaren maku tłoczony na zimno 250ml

Cena	**35,00 zł**
Główny składnik	**Mak**

Opis produktu

□□ Olej z ziaren maku tłoczony na zimno 250ml

Olej z maku nadaje potrawom orzechową nutę, która dobrze pasuje do twarożku, owoców i świeżych warzyw. Skrop nim sałatkę, wymieszaj z jogurtem albo podaj w małej miseczce do maczania pieczywa.

Ten **olej makowy tłoczony na zimno** powstaje na Suwalszczyźnie. Jest nierafinowany i nieoczyszczany, z charakterystycznym smakiem nasion. Pojemność **250ml** sprawdzi się, gdy chcesz częściej sięgać po niego przy przygotowywaniu śniadań, surówek i zimnych sosów.

□□ Składniki charakterystyczne dla oleju makowego

Profil tłuszczów w olejach makowych tworzą przede wszystkim **nienasycone kwasy tłuszczowe**. Największy udział ma zwykle **kwas linolowy LA z rodziny omega-6**. Jest niezbędny w diecie, ponieważ organizm nie potrafi sam go wytworzyć. Towarzyszy mu **kwas oleinowy omega-9**.

W badaniach olejów z maku oznaczano także:

- **alfa-tokoferol, czyli naturalną witaminę E**, oraz inne tokoferole, w tym gamma-tokoferol;
- **fitosterole** - sterole roślinne, wśród których występuje beta-sitosterol;
- niewielkie ilości **skwalenu**.

Ilości tych składników różnią się zależnie od odmiany maku, sposobu tłoczenia i przechowywania oleju.

□□ Jak wykorzystać olej z maku w kuchni?

Łącz go z potrawami, w których chcesz podkreślić orzechowy smak. Dobrze pasuje do:

- twarogu z gruszką lub jabłkiem;
- jogurtu naturalnego z owocami i przestudzonej owsianki;
- sałaty z jabłkiem, ogórkiem i serem;
- surówek z marchewki, kapusty lub selera;
- koktajli owocowych oraz domowych sosów sałatkowych.

Pomysł na sos: wymieszaj łyżkę oleju makowego z łyżeczką soku z cytryny i łyżeczką jogurtu naturalnego. Dopraw pieprzem i odrobiną soli. Polej nim sałatkę z jabłkiem i świeżymi warzywami.

Używaj tego oleju wyłącznie na zimno. Możesz dodać go do ugotowanej potrawy po jej przestudzeniu. Nie stosuj do

smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

Jaką porcję dodać?

Do jednej porcji sałatki, twarożku lub owsianki możesz użyć **1-2 łyżeczek, czyli około 5-10ml**. Dopasuj ilość do przepisu oraz pozostałych tłuszczów w posiłku. To wskazówka kulinarna, a nie dawka lecznicza.

Porcja 5ml dostarcza orientacyjnie **około 40kcal**. Większa ilość zwiększa kaloryczność posiłku, dlatego uwzględnij olej w bilansie diety. Z butelki **250ml otrzymasz około 50 porcji po 5ml**.

Skład

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

Orientacyjne wartości odżywcze oleju z maku

Tabela przedstawia **ogólne dane dla oleju makowego w 100g**, pochodzące z bazy składu żywności BLS. Są to dane referencyjne, a nie wyniki badania tej konkretnej butelki. Rzeczywista zawartość 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.

❄ Przechowywanie przed otwarciem i po otwarciu

Butelkę przechowuj w lodówce. Po każdym użyciu dokładnie ją zakręć. Trzymaj z dala od światła i źródeł ciepła.

Otwarty olej zużywaj na bieżąco i przestrzegaj daty minimalnej trwałości wskazanej na opakowaniu. W oleju nieoczyszczanym drobinki nasion mogą osiąść na dnie, tworząc naturalny osad.

Informacja dla alergików

Osoby uczulone na mak powinny unikać tego oleju.

W zakładzie, w którym powstaje olej, przetwarzane są również **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, pistacje, gorczyca i sezam**.