

Link do produktu: <https://zdrowysklad.pl/wodorosty-wakame-suszone-bio-25g-p-107274.html>



Wodorosty wakame suszone BIO 25g

Cena

15,90 zł

Kod EAN

8437001476268

Opis produktu

SKŁADNIKI

algi morskie Wakame* (Undaria pinnatifida) (*certyfikowany składnik ekologiczny)

OPIS

Algi są ręcznie zbierane w ich naturalnym środowisku, na wybrzeżu Galicji (Zatoka Biskajska i Wody Portugalskie). Odwodnione i blanszowane mogą być stosowane jako baza do sałatek. Gotowane mogą stanowić dodatek do jajecznicy, krokietów, zup, gulaszu, ryżu, makaronu i hamburgerów. Biały nalot może wynikać z naturalnie występującej soli. 4 g produktu zawiera 150 µg jodu, co pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten składnik.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1 g alg moczyć w wodzie przez 10 minut. Czas gotowania: 5 minut.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g produktu suchego

Wartość energetyczna: 698 kJ/169 kcal

Tłuszcz: 2,0 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,7 g

Węglowodany: 3,0 g

w tym cukry: 0 g

Błonnik: 34 g

Białko: 17 g

Sól: 12,4 g

Jod: 17134 µg (11423 %)**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g produktu uwodnionego

Wartość energetyczna: 112 kJ/27 kcal

Tłuszcz: 0 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g

Węglowodany: 1,1 g

w tym cukry: 0 g

Błonnik: 6,3 g

Białko: 2,2 g

Sól: 0,68 g

Jod: 3423 µg (2282 %)**

** dzienna referencyjna wartość spożycia jodu (dla osoby dorosłej)

INFORMACJA ALERGENNA

Może zawierać MIĘCZAKI, SKORUPIAKI, RYBY.

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA

Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu.