Dane aktualne na dzień: 24-11-2026 08:03

Link do produktu: https://zdrowysklad.pl/kasza-jaglana-bio-500g-bio-planet-p-105054.html



Kasza jaglana BIO 500g BIO PLANET

Cena	**8,90 zł**
Kod EAN	**5902983782728**

Opis produktu

SKŁADNIKI
ekologiczna kasza jaglana 100 %.

OPIS
Ekologiczna kasza jaglana będzie doskonałym uzupełnieniem potraw wytrawnych, sprawdzi się jako składnik zup, farszu do pieczonych warzyw czy baza do przygotowania kaszotto. Stanowi także świetną podstawę jaglanki przygotowywanej na MLEKU lub napoju roślinnym, budyniu z dodatkiem owoców czy też ciast i deserów.

Sposób przygotowania: uprzednio wypłukaną kaszę gotować w osolonej wodzie w proporcji 1:3 (1 porcja kaszy na 3 porcje wody) na małym ogniu ok. 20 min.

Źródło błonnika pokarmowego.

Kasza jaglana ma wysoką zawartość tiaminy, witaminy B6, fosforu, żelaza, cynku, miedzi i manganu. Tiamina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu serca, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Tiamina pomaga także w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek. Witamina B6 przyczynia się także do regulacji aktywności hormonalnej, zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu błon komórkowych. Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny. Żelazo pomaga także w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie, przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych u dzieci oraz odgrywa rolę w procesie podziału komórek. Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych oraz pomaga zachować zdrową skórę. Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji skóry i włosów. Miedź pomaga także w prawidłowym transporcie żelaza w organizmie. Mangan pomaga w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych.
Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są istotne. Ilość niezbędna do uzyskania korzystnego efektu: 50 g produktu.

Wartość odżywcza w 100 g
Wartość energetyczna 1498 kJ/354 kcal
Tłuszcz 3,4 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone 0,4 g
Węglowodany 70 g
w tym cukry 1,6 g
Błonnik 3,0 g
Białko 9,3 g
Sól 0 g

Witaminy i składniki mineralne
Tiamina 0,73 mg (66 %*)
Witamina B6 0,75 mg (54 %*)
Fosfor 240 mg (34 %*)
Żelazo 4,8 mg (34 %*)
Cynk 3,4 mg (34 %*)
Miedź 0,78 mg (78 %*)
Mangan 1,61 mg (81 %*)
*dzienna referencyjna wartość spożycia witamin i składników mineralnych (dla osoby dorosłej)

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA
Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.