Dane aktualne na dzień: 24-10-2026 04:09

Link do produktu: https://zdrowysklad.pl/orzechy-laskowe-bio-350g-bio-planet-p-103327.html

Orzechy laskowe BIO 350g Bio Planet

Cena	**55,00 zł**
Kod EAN	**5902175866496**

Opis produktu

SKŁADNIKI
ekologiczne ORZECHY LASKOWE 100 %.

OPIS
Ekologiczne ORZECHY LASKOWE to pożywny owoc leszczyny. Są podstawowym składnikiem mieszanki studenckiej. Zmielone grubo lub na mąkę wchodzą w skład ciast, kremów i innych deserów. Doskonale smakują w porannej owsiance, jako dodatek w sałatkach warzywnych i surówkach oraz jako przekąska w desce serów lub wędlin.

Wysoka zawartość błonnika pokarmowego.
Idealne na diecie keto.
ORZECHY LASKOWE mają niski indeks glikemiczny (IG = 20), co oznacza, że ich spożycie nie powoduje gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi i są doskonałe dla diabetyków oraz osób z insulinoopornością.
ORZECHY LASKOWE mają wysoką zawartość witaminy E oraz miedzi i manganu. Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Miedź pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji skóry i włosów. Miedź pomaga także w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w prawidłowym transporcie żelaza w organizmie. Mangan pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, przyczynia się do utrzymania zdrowych kości i utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Mangan pomaga również w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych.
Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są istotne. Ilość niezbędna do uzyskania korzystnego efektu: 30 g produktu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g
Wartość energetyczna 2596 kJ/629 kcal
Tłuszcz 61 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone 4,7 g
Węglowodany 5,0 g
w tym cukry 4,3 g
Błonnik 9,7 g
Białko 15 g
Sól 0 g
Witaminy i składniki mineralne
Witamina E 38,7 mg (323 %*)
Miedź 1,3 mg (130 %*)
Mangan 4,2 mg (210 %*)
*dzienna referencyjna wartość spożycia witamin i składników mineralnych (dla osoby dorosłej)

INFORMACJA ALERGENNA
Produkt może zawierać: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, ORZESZKI ZIEMNE, INNE ORZECHY, NASIONA SEZAMU, SOJĘ.

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA
Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.