Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 15:16

Link do produktu: https://zdrowysklad.pl/orzechy-piniowe-100g-eko-bio-planet-p-100983.html




# Orzechy piniowe 100g EKO Bio Planet

| | |
|---|---|
| Cena | **28,90 zł** |
| Kod EAN | **5907814660176** |

## Opis produktu

SKŁADNIKI
ekologiczne orzeszki piniowe 100 %.

OPIS
Ekologiczne orzeszki piniowe charakteryzują się delikatnie słodkim i maślanym smakiem z wyczuwalnym żywicznym aromatem. Stanowią składnik włoskiego sosu pesto. Idealne jako samodzielna przekąska lub dodatek do sosów, sałatek, makaronów i ciast. Wyśmienicie smakują uprażone na patelni lub w piekarniku.

Źródło błonnika pokarmowego.
Idealne na diecie keto.
Orzeszki piniowe mają niski indeks glikemiczny (IG=15), co oznacza, że ich spożycie nie powoduje gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi i są doskonałe dla diabetyków oraz osób z insulinoopornością.
Orzeszki piniowe mają wysoką zawartość tiaminy, fosforu, magnezu, cynku 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. Fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu błon komórkowych. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Magnez pomaga także w utrzymaniu równowagi elektrolitowej oraz w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Cynk pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Cynk pomaga także w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych, w utrzymaniu zdrowych kości 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: 30 g produktu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g
Wartość energetyczna: 3016 kJ/730 kcal
Tłuszcz: 68 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 4,9 g
Węglowodany: 13 g
w tym cukry: 3,6 g
Błonnik: 3,7 g
Białko: 14 g
Sól: 0,01 g
Witaminy i składniki mineralne
Tiamina 0,625 mg (57 %*)
Fosfor 540 mg (77 %*)
Magnez 206 mg (55 %*)
Cynk 5,71 mg (57 %*)
Mangan 10,2 mg (510 %*)
* dzienna referencyjna wartość spożycia witamin i składników mineralnych (dla osoby dorosłej)

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA
Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.