Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 14:42

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.