

Link do produktu: <https://bio-sklep24.pl/orzechy-laskowe-bio-350-g-bio-planet-p-11639.html>

ORZECHY LASKOWE BIO 350 g - BIO PLANET

Cena	23,93 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	5902175866496
Kod producenta	5902175866496
Kod EAN	5902175866496
Producent	BIO PLANET
Kraj pochodzenia składników	Turcja

Opis produktu

SKŁADNIKI

orzechy laskowe* 100% (*certyfikowany składnik ekologiczny)

OPIS

Ekologiczne orzechy laskowe to bardzo pożywny owoc leszczyny. Są podstawowym składnikiem mieszanki studenckiej. Zmielone grubo lub na mąkę wchodzi w skład ciast, past i innych deserów. Doskonale smakują jako dodatek do pieczenia chleba lub do porannej owsianki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g

Wartość energetyczna - 2785 kJ / 674 kcal

Tłuszcz - 62 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone - 4,5 g

Węglowodany - 11 g,

w tym cukry - 4,6 g

Białko - 14 g

Sól - 0 g

INFORMACJA ALERGENNA

Produkt może zawierać alergeny: zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, inne orzechy, sezam, soję.

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

WEGETARIAŃSKI: **WEGETARIAŃSKI**

Certyfikat bio: **jest**

WEGAŃSKI: **WEGAŃSKI**

BEZ GLUTENU (w składnikach): **BEZ GLUTENU (w składnikach)**

Kraj Producenta: **Polska**

bakalie

Pod nazwą '**bakalie**' kryje się cała gama suszonych i kandyzowanych owoców. **Orzechy, migdały, pestki dyni, kokos.**

Tym, za co szczególnie doceniamy **bakalie** jest ich wyjątkowa różnorodność smaku oraz dowolność w przygotowywaniu potraw.

Bakalie, które mamy przyjemność sprzedawać są produktami, pochodzącymi z upraw ekologicznych, wszystkie posiadają certyfikat uprawy ekologicznej. W ich smaku zawarte jest wszystko to co zdrowe i smaczne.

Orzechy, migdały, kasztany jadalne, pestki i wiórki kokosowe. Co je łączy? To wyśmienite przekąski, które są zdrowe i pożywne. Solidny **dziadek do orzechów** rozłupie różnej wielkości orzechy, pomagając dostać się do ich jadalnej części pełnej białka, zdrowego tłuszczu i błonnika. **Ciasto z orzechami** czy **ciasto z jabłkami i orzechami** to kuszące propozycje na wykorzystanie cudownych produktów, jakimi są **bakalie**. Jak je rozróżniamy **rodzaje orzechów?**

Orzechy włoskie – dostarczają najszlachetniejszego tłuszczu i pełnowartościowego białka. Osoby, które nie jadają mięsa, ani ryb zachęcane są do sięgania po te orzechy w celu uzupełnienia białka oraz cennych dla organizmu kwasów Omega-3. **Orzech włoski** jest wysokokaloryczny, mimo to pomaga zrzucić zbędne kilogramy. Dużym powodzeniem cieszy się **nalewka z orzecha włoskiego**, pomocna w dolegliwościach trawiennych oraz żołądkowych.

Orzechy nerkowca – smakowite i odżywcze. Chociaż podobnie jak pozostałe orzechy dostarczają sporej ilości kalorii, nie należy ich eliminować nawet w redukcyjnej diecie. Zawierają szereg witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Zalecane są zwłaszcza w depresji oraz w problemach z koncentracją i pamięcią.

Orzechy brazylijskie – działają bardzo pozytywnie na pracę mózgu. Ze względu na zawartość selenu w orzechach brazylijskich są cenione szczególnie w diecie mężczyzn. Już jedna porcja tych orzechów może wpłynąć na poprawę profilu lipidowego w organizmie.

Orzechy laskowe – spośród innych orzechów wyróżnia je duża zawartość witaminy E, nazywanej witaminą płodności i młodości. Owoce leszczyny wspomogą także walkę z oponką oraz wzmocnią zęby i kości. Warto jeść orzechy laskowe na mocne nerwy, poprawę pamięci oraz w okresach zmęczenia psychicznego i stresu.

Orzechy arachidowe – inaczej **orzechy ziemne**, to nic innego jak cieszące się popularnością **fistaszki**. Przebijają inne rodzaje orzechów pod względem ilości białka. Uważa się je również za doskonały afrodyzjak. Jednak niektóre osoby mogą mieć nadwrażliwość na **orzeszki ziemne**. Po zjedzeniu orzechów u takich osób może wystąpić reakcja alergiczna.

Orzechy pekan – orzechy o maślanym, delikatnym i nieco słodkim smaku. Są kopalnią przeciwutleniaczy, odpowiadających za redukcję stresu oksydacyjnego w organizmie człowieka. Chronią więc komórki i tkanki przed ewentualnymi uszkodzeniami związanymi ze stresem. Zawarte w orzechach pekan nienasycone kwasy tłuszczowe, działają korzystnie na zdrowie.

Orzechy pistacjowe – inaczej po prostu **pistacje**. W sprzedaży często można spotkać **pistacje prażone**. Ich cechą charakterystyczną są karotenoidy o działaniu wspierającym pracę oczu i plamki żółtej. Mają mnóstwo potasu, dlatego

spożywane regularnie poprawiają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Świetne dla diabetyków, ponieważ posiadają niski indeks glikemiczny.

Orzechy piniowe – być może nie każdy wie, że orzechy piniowe to inaczej mówiąc nasiona pewnej odmiany sosny. Bardzo dobrze uzupełniają dania wegańskie w witaminy i minerały. Można dodawać je do koktajli owocowych albo zjadać jako samodzielną przekąskę. To sprawdzone źródło energii, ze względu na znaczną zawartość białka.

Do zyskujących popularność orzechów zaliczyć można też **orzechy makadamia** oraz **czarny orzech**.

Gdy nie sposób zdecydować się na jedną odmianę orzechów można sięgnąć po **mieszanę studencką**, która zawiera miks składników. W niektórych mieszankach znaleźć można poza różnymi orzechami: **pestki dyni, migdały blanszowane, migdały mielone, płatki migdałowe, pestki słonecznika, plastry kokosowe** lub **chipsy kokosowe**.

W ekologicznym świecie zdrowej żywności wykorzystywane są wszelkie dobra natury. Korzystne wartości mają na przykład niedocenione, często po prostu wyrzucane **pestki moreli, pestki arbuza, pestka awokado** czy **pestki wiśni**. Niektóre oleje uzyskiwane są z tej niepozornej rzeczy, jaką jest **pestka**. Jest to dla przykładu: **olej z pestek dyni, olej z pestek malin, olej z pestek moreli, olej z pestek winogron, olej ze słodkich migdałów** lub **wyciąg z pestek grejfruta**. To niesamowite, jak wiele możemy zebrać ze świata natury, który kompleksowo nas żywi i o nas dba!