



Słonecznik łuskany 250 g. Ol'Vita

Nr katalogowy: A928-49080

Producent: Ol'Vita

Czas wysyłki: 3 dni

Cena

8,00 PLN

Opis produktu

Słonecznik łuskany 250g. Ol'Vita

Słonecznik to roślina z rodziny astrowatych. Ma grube i sztywne łodygi i owłosione i najczęściej lepkie liście. Kwitnie od lipca do października. Pestki słonecznika to źródło ważnych dla zdrowia pierwiastków takich jak cynk, żelazo, potas i wapń. W swoim składzie zawiera również magnez, który wspomaga walkę ze stresem, pracę serca i układu krwionośnego oraz wspiera walkę ze skurczami nóg. Jedząc ziarno słonecznika dostarczamy organizmowi sporo witaminy B6 odpowiedzialnej za funkcjonowanie układu nerwowego. To także źródło witaminy E, która wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Jedzenie nasion słonecznika polecane jest osobom, które chcą poprawić wygląd skóry, paznokci i włosów. Ponadto słonecznik dostarcza Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych, przede wszystkim tych z grupy omega 6. Kwasy te są niezwykle istotne, ponieważ nasz organizm ich nie wytwarza i musimy je dostarczyć z zewnątrz. Posiadają także dużą ilość fitosteroli, które obniżają poziom cholesterolu we krwi i chronią przed chorobami serca.

Skład

Zawiera 23 g białka, 9 g węglowodanów, 46 g tłuszczu w 100 g produktu.
Wartość energetyczna 570 kcal (2385 kJ/ 100 g produktu).

Zastosowanie

Ziarno słonecznika w kuchni używane jest dość często. Można je dodawać do sałatek, owsianek, musli, jogurtów, past itd. Najczęściej spożywany jest w formie przekąski.