

Orasi ekstra klasa



Ocjena: Neocjenjeno

Cijena

0,86 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvod: Roba na mjerjenje (1 kom 100 gr)

Opis

Iako orahe obožavamo u kolima, oni su puno više od ukusnog sastojka. Bogati su nezasićenim masnim kiselinama, mineralima i vitaminima.

Porcija od 30 grama oraha sadrži 200 kalorija, 3,89 grama ugljenih hidrata, od toga 1 gram šećera i 2 grama dijetalnih vlakana, 5 grama proteina, 20 grama masti, 20 miligramma kalcijuma, 0,72 miligramma gvožđa, mangan, bakar, magnezijum, fosfor, vitamin B6. Što se tiče masti, orasi su odličan izvor zdravih nezasićenih masnih kiselina i fitohemikalija, odnosno aktivnih biljnih jedinjenja. Najvažnije fitokemikalije u orasima su elagitanini, koji imaju antioksidativno i protivupalno djelovanje.

Među orašastim plodovima, sadrže najveću količinu omega-3 esencijalnih masnih kiselina. Velik broj naučnih studija pokazuje da omega-3 masne kiseline osiguravaju razne benefite za mozak i srce, smanjuju holesterol i krvni pritisak, uvaju od upala i poboljšavaju funkciju krvnih sudova. Pored bitnih omega-3 masnih kiselina, osigurava proteine i vlakna, hranjive materije koje povećavaju osjećaj satosti. Takođe su dobar izvor magnezijuma i fosfora koji uvaju mišiće i koštanu masu. Porcija od 30g oraha sadrži puno hranjivih materija koje su neophodne za optimalno zdravlje, pa bi orahe svakako trebalo konzumirati na dnevnoj bazi.

Zemlja porijekla: Srbija/Crna Gora

Na?in ?uvanja: na suvom i hladnom mjestu.

Posebno brinemo o ta?nosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Me?utim, kako se propisi o proizvodnji hrane ?esto mijenjaju može doc?i do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrabnenih informacija itd. Zbog mogu?ih odstupanja molimo vas da prije koriš?enja proizvoda pro?itajte informacije na samom proizvodu.

*Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.