

## Proso oljuštene



Ocjena: Neocjenjeno

**Cijena**

0,22 €

0,22 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [Roba na mjerenje \(1 kom 100 gr\)](#)

### Opis

**Proso** je drevna žitarica koja se uzgajala još i prije 12.000 godina. Blagog je slatkastog ukusa i orašaste teksture. Preporučuje se svima jer sadrži mnoštvo korisnih hranjivih materija. Ima čak 15 posto bjelanjčevina, što ga čini odličnom namirnicom za vegetarijance, a uz to je bogato vlaknima, vitaminima B kompleksa, uključujući niacin, tiamin i riboflavin. Također je i odličan izvor minerala, jer u njemu ima gvožđa, magnezijuma, mangana, fosfora i kalijuma.

Proso sadrži i fitohemikalije, uključujući fitinsku kiselinu, za koju se smatra da snižava kolesterol, i fitat, koji je povezan sa smanjenim rizikom od raka. Pripada alkalnoj grupi namirnica, što ga čini lako probavljivim i djeluje umirujuće na želudac. Ima puno vlakana i niski postotak šećera. Zbog toga ima i relativno nizak glikemijski indeks. Smatra se da proso čisti organizam, uspostavlja ravnotežu, reguliše probavu i jača imunitet. Preporučuje se u slučajevima povećanog fizičkog i psihičkog napora, trudnicama i dojiljama.

Dugi niz godina bio je ključna namirnica u Evropi i primarno se konzumirao u obliku kaše. Oljušteno proso prirodno ne sadrži gluten, što ga čini odličnom alternativom za žitarice i sjemenke koje sadrže gluten.

## Svi proizvodi: Proso oljuštene

---

Način upotrebe: namakati oljušteno proso u vodi 8-24 sata prije pripreme, nakon toga kuvati u vreloj vodi u omjeru vode i prosa 2,5:1. Oljušteno proso možemo pripremiti kao jutarnju kašu u koju dodamo sušeno voće i orašaste plodove. Od mljevenog prosa možemo praviti deserte kao što su muffini. Može se koristiti kao prilog glavnom jelu, izmiksati u pire ili pak kuvati u varivima kako bi dobili gustu hranjivu teksturu.

**Sastojci:** 100% oljušteno proso.

**Napomena:** može sadržati tragove glutena, susama, orašastih plodova i kikirikija.

**Način čuvanja:** na suvom, hladnom i tamnom mjestu.

**Porijeklo:** Europska unija

### Nutritivna vrijednost

Nutritivne vrijednosti	/100g
Energija	1582kJ / 378kcal
Masti	4,2g
- zasićene masti	0,7g
Ugljeni hidrati	64g
- od kojih šećeri	0g
Makna	8,5g
Proteini	11,2g
So	0,01g

Posebno brijemo o tačnosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Međutim, kako se propisi o proizvodnji hrane često mijenjaju može doći do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrambenih informacija itd. Zbog mogućih odstupanja molimo vas da prije korištenja proizvoda pročitate informacije na samom proizvodu. Informacije o proizvodima nisu namijenjene dijagnozi i liječenju. Za ozbiljnija zdravstvena stanja i nelagode obratite se svom ljekaru, terapeutu, homeopatu.

\*Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.

### Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.

Svi proizvodi: Proso oljušteni

---