



Dane aktualne na dzień: 25-04-2025 14:07

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/orzechy-pinii-50g-p-503.html>



Orzechy Pinii 50g

Cena **11,20 zł**

Czas wysyłki **24 godziny**

Opis produktu

Orzeszki piniowe są jasnokremowe, miękkie i delikatne w smaku, a dodatkowo bardzo aromatyczne - po ich rozgryzieniu wyraźnie czuć zapach sosny.

Orzeszki pinii są ważnym składnikiem włoskiej kuchni. Bez nich nie przyrządzi się pesto - słynnego włoskiego sosu, który składa się także z bazylii, parmezanu, oliwy i czosnku.

Dobrze smakują także w innych sosach podawanych do dań z makaronem. Stanowią również ciekawe połączenie z jagnięciną i łagodnymi serami. Można je także dodawać do ciast i deserów. Ponadto na ich bazie wytwarza się olej oraz miód piniowy.

Wartości odżywcze orzeszków piniowych (w 100 g)

Wartość energetyczna - 673 kcal

Białko ogółem - 13,69 g

Tłuszcz - 68,39 g

Węglowodany - 13,08 g (w tym cukry proste 3,59)

Błonnik - 3,7 g

Witaminy

Witamina C - 0,8 mg

Tiamina - 0,364 mg

Ryboflawina - 0,227 mg

Niacyna - 4,387 mg

Witamina B6 - 0,094 mg

Kwas foliowy - 34 µg

Witamina A - 29 IU

Witamina E - 0,90 mg

Witamina K - 34,1 µg

Minerały

Wapń - 16 mg

Żelazo - 5,53 mg

Magnez - 251 mg

Fosfor - 575 mg

Potas - 597 mg

Sód - 2 mg

Cynk - 6,45 mg

Kwasy tłuszczowe

nasycone - 4,899 g

jednonienasycone - 18,764 g

wielonienasycone - 34,071 g

Wartość odżywcza w 100 g:

-wartość energetyczna 1206 kJ/ 285 kcal

- tłuszcz 0,5 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone 0 g

- węglowodany 63 g

w tym cukry 56g

-białko 3,4g

-sól 0,06 g

Kraj pochodzenia: Pakistan

W zakładzie pakowane są również: sezam, migdały produkty z dwutlenkiem siarki SO₂, produkty zawierające gluten, różne orzechy.

Pomimo dozwolenia wszelkich starań nie możemy w 100% wykluczyć wystąpienia w produkcie w tych surowców.

