



Dane aktualne na dzień: 10-06-2025 19:52

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/ostropest-plamisty-mielony-1kg-p-3106.html>



Ostropest plamisty - Mielony 1kg

Cena	22,30 zł
------	-----------------

Czas wysyłki	24 godziny
--------------	-------------------

Producent	Intenson
-----------	-----------------

Opis produktu

Ostropest Plamisty mielony

(Silybum marianum)

Składniki: 100% mielone owoce ostropestu plamistego

Ostropest plamisty jest źródłem białka oraz charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego. Ostropest plamisty mielony zawiera sylimarynę (0,53%).

Sposób użycia: 1 łyżeczkę proszku zalać 1 szklanką gorącej wody i powoli ogrzać do wrzenia. Gotować łagodnie pod przykryciem ok. 5-10min. Odstawić na 15 min. a następnie przecedzić. Zaparzony płyn wypić w trzech porcjach w ciągu doby.

Mielony ostropest można dodawać także do zup, potraw warzywnych, musli, produktów mlecznych (jogurtu, kefiru, twarogu), pieczywa i koktajli owocowych.

Zaleca się spożycie do 2 łyżeczek ostropestu plamistego dziennie.

Nie polecany dla niemowląt i małych dzieci.

Wartość odżywcza w 100g produktu / Nutritional value per 100g of the product

Wartość energetyczna / Energy	1657 kJ / 402 kcal
Tłuszcz, w tym / Fat, of which	34 g
- kwasy tłuszczowe nasycone / saturates	4,8 g
- kwasy tłuszczowe jednonienasycone / mono-unsaturates	6,8 g
- kwasy tłuszczowe wielonienasycone / polyunsaturates	15 g
Węglowodany, w tym / Carbohydrate, of which	1,5 g
- cukry / sugars	1,1 g
Błonnik / Fibre	41 g
Białko / Protein	20 g (40%*)
Sól / Salt	0,02 g

*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 Kj / 2000 kcal)