



Dane aktualne na dzień: 10-06-2025 19:57

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/ostropest-plamisty-ziarno-1kg-p-2832.html>



Ostropest plamisty - Ziarno 1kg

Cena	23,30 zł
------	-----------------

Czas wysyłki	48 godzin
--------------	------------------

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

Opis produktu

Ostropest stanowi bogate źródło błonnika pokarmowego.

Składniki:

100% ziarno ostropestu plamistego.

Sposób użycia:

Ziarna należy zmielić, bądź rozetrzeć w moździerzu. Sproszkowane można dodawać do sałatek, warzyw na parze, musli i wypieków lub stosować w postaci naparu: 1 szklanką gorącej wody zalać 1 łyżeczkę zmielonych nasion i powoli ogrzać do wrzenia. Gotować łagodnie pod przykryciem 5-10 min, a następnie odstawić na 15 min i przecedzić.

Wartość odżywcza w 100g produktu:

Wartość energetyczna w 100g produktu:	376 kcal / 1 543 kJ
Tłuszcz, w tym:	24 g
- kwasy nasycone	4,6 g
- kwasy jednonienasycone	7,1 g
- kwasy wielonienasycone	12 g
Węglowodany, w tym:	
- cukry	
Błonnik	49 g
Białko	16 g
Sól	0,02 g

Informacja o alergenach:

Produkt może zawierać śladowe ilości orzechów.

Kraj pochodzenia:

Polska