



Dane aktualne na dzień: 11-06-2025 02:26

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/soczewica-brazowa-p-404.html>



Soczewica brązowa

Cena	14,90 zł
Czas wysyłki	24 godziny

Opis produktu

Soczewica brązowa

Soczewica to, tak jak inne strączkowe, roślina jednoroczna z rodziny bobowatych. Pomimo dużych wartości odżywczych w naszym kraju jest wciąż niezbyt popularna. Kojarzona jest głównie jako składnik dań wegetariańskich i wegańskich, a szkoda, bo soczewica jest skarbnicą witamin, składników mineralnych, jest również niskokaloryczna i ma niski indeks glikemiczny.

Soczewica brązowa, która charakteryzuje się wyrazistym smakiem, często jest składnikiem wegetariańskich pasztetów i pieczywa. Można jej użyć także do wyrobu mielonych kotletów czy przygotowania gulaszu.

Średnia wartość odżywcza ugotowanej (bez soli) soczewicy w 100 g Wartość energetyczna - 116 kcal

Białko ogółem - 9,02 g
Tłuszcz - 0,38 g
Węglowodany - 20,13 g (w tym cukry proste 1,80)
Błonnik - 7,9 g

Witaminy

Witamina C - 1,5 mg
Tiamina - 0.169 mg
Ryboflawina - 0.073 mg
Niacyna - 1.060 mg
Kwas pantotenowy - 0,157 mg
Witamina B6 - 0.178 mg
Kwas foliowy - 181 µg
Witamina A - 8 IU
Witamina K - 1,7 µg

Minerały

Wapń - 19 mg
Żelazo - 3,33 mg
Magnez - 36 mg
Fosfor - 180 mg
Potas - 369 mg
Sód - 2 mg
Cynk - 1,27 mg

Kraj pochodzenia: TURCJA

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

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