



Dane aktualne na dzień: 23-04-2024 17:46

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/soczewica-czerwona-p-403.html>



Soczewica czerwona

Cena	12,09 zł
Czas wysyłki	24 godziny

Opis produktu

Soczewica czerwona

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 czerwona, która jest najpopularniejsza, to pozbawiona łupinki soczewica brązowa (dzięki braku łupinki jest lepiej przyswajana przez organizm). Czerwona soczewica łatwo się rozgotowuje, dlatego jest idealnym składnikiem zup. Dodatkowo nie wymaga wcześniejszego namaczania.

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.