

Orasi ekstra klasa



Ocjena: Neocjenjeno

Cijena

0,86 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [Roba na mjeranje \(1 kom 100 gr\)](#)

Opis

Iako orahe obožavamo u kolačima, oni su puno više od ukusnog sastojka. Bogati su nezasićenim masnim kiselinama, mineralima i vitaminima.

Porcija od 30 grama oraha sadrži 200 kalorija, 3.89 grama ugljenih hidrata, od toga 1 gram šećera i 2 grama dijetalnih vlakana, 5 grama proteina, 20 grama masti, 20 miligrama kalcijuma, 0.72 miligrama gvožđa, mangan, bakar, magnezijum, fosfor, vitamin B6. Što se tiče masti, orasi su odličan izvor zdravih nezasićenih masnih kiselina i fitohemikalija, odnosno aktivnih biljnih jedinjenja. Najvažnije fitokemikalije u orasima su elagitani, koji imaju antioksidativno i protivupalno djelovanje.

Među orašastim plodovima, sadrže najveću količinu omega-3 esencijalnih masnih kiselina. Velik broj naučnih studija pokazuje da omega-3 masne kiseline osiguravaju razne benefite za mozak i srce, smanjuju holesterol i krvni pritisak, umanjuju upalu i poboljšavaju funkciju krvnih sudova. Pored bitnih omega-3 masnih kiselina, osigurava proteine i vlakna, hranjive materije koje povećavaju osjećaj sitosti. Takođe su dobar izvor magnezijuma i fosfora koji umanjuju mišićnu i koštanu masu. Porcija od 30g oraha sadrži puno hranjivih materija koje su neophodne za optimalno zdravlje, pa bi orahe svakako trebalo konzumirati na dnevnoj bazi.

Zemlja porijekla: Srbija/Crna Gora

Svi proizvodi: Orasi ekstra klasa

Način čuvanja: na suvom i hladnom mjestu.

Posebno brinemo o tačnosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Međutim, kako se propisi o proizvodnji hrane često mijenjaju može doći do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrambenih informacija itd. Zbog mogućih odstupanja molimo vas da prije korištenja proizvoda pročitate informacije na samom proizvodu.

**Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.*

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.