Proso oljušteni





Ocjena:Neocjenjeno
Cijena
0,22 €

0,22 €

Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod

Proizvo?a?:Roba na mjerenje (1 kom 100 gr)

Opis

Proso je drevna žitarica koja se uzgajala još i prije 12.000 godina. Blagog je slatkastog ukusa i orašaste teksture. Preporu?uje se svima jer sadrži mnoštvo korisnih hranjivih materija. Ima ?ak 15 posto bjelan?evina, što ga ?ini odli?nom namirnicom za vegetarijance, a uz to je bogato vlaknima, vitaminima B kompleksa, uklju?uju?i niacin, tiamin i riboflavin. Tako?e je i odli?an izvor minerala, jer u njemu ima gvož?a, magnezijuma, mangana, fosfora i kalijuma.

Proso sadrži i fitohemikalije, uklju?uju?i fitinsku kiselinu, za koju se smatra da snižava holesterol, i fitat, koji je povezan sa smanjenim rizikom od raka. Pripada alkalnoj grupi namirnica, što ga ?ini lako probavljivim i djeluje umiruju?e na želudac. Ima puno vlakana i niski postotak še?era. Zbog toga ima i relativno nizak glikemijski indeks. Smatra se da proso ?isti organizam, uspostavlja ravnotežu, reguliše probavu i ja?a imunitet. Preporu?uje se u slu?ajevima pove?anog fizi?kog i psihi?kog napora, trudnicama i dojiljama.

Dugi niz godina bio je klju?na namirnica u Evropi i primarno se konzumirao u obliku kaše. Oljušteno proso prirodno ne sadrži gluten, što ga ?ini odli?nom alternativom za žitarice i sjemenke koje sadrže gluten.

Na?in upotrebe: namakati oljušteno proso u vodi 8-24 sata prije pripreme, nakon toga kuvati u vreloj vodi u omjeru vode i prosa 2,5:1. Oljušteno proso možemo pripremiti kao jutarnju kašu u koju dodamo sušeno vo?e i orašate plodove. Od mljevenog proso možemo praviti deserte kao što su muffini. Može se koristiti kao prilog glavnom jelu, izmiksati u pire ili pak kuvati u varivima kako bi dobili gustu hranjivu teksturu.

Sastojci: 100% oljušteno proso.

Napomena: može sadržati tragove glutena, susama, orašastih plodova i kikirikija.

Na?in ?uvanja: na suvom, hladnom i tamnom mjestu.

Porijeklo: Europska unija

Nutritivna vrijednost

Nutritivne vrijednosti	**/100g**
Energija	1582kJ / 378kcal
Masti	4,2g
- **zasi?ene masti**	0,7g
Ugljeni hidrati	64g
- od kojih še?eri	0g
Makna	8,5g
Proteini	11,2g
So	0,01g

Posebno brinemo o ta?nosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Me?utim, kako se propisi o proizvodnji hrane ?esto mijenjaju može doc?i do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrambenih informacija itd. Zbog mogu?ih odstupanja molimo vas da prije koriš?enja proizvoda pro?itate informacije na samom proizvodu. Informacije o proizvodima nisu namijenjene dijagnozi i lije?enju. Za ozbiljnija zdravstvena stanja i nelagode obratite se svom ljekaru, terapeutu, homeopati.

**Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.*

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.