

Raž zрно



Ocjena:Neocjenjeno

Cijena
0,15 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

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

Opis

Raž, rustikalna žitarica, poznata po obilju vitamina i minerala, bila je, nekada davno, osnovna hrana naših predaka. Sadrži vrlo malo glutena i skroba, te se preporučuje u ishrani dijabetičara. Raž možemo nazvati „održivom hranom za zdravlje“ jer temeljno čisti crijeva, i ima mineralni sastav koji reguliše nivo triglicerida i holesterola u krvi. Najviše sadrži fosfora, magnezijuma, silicijuma, kalijuma, mangana, kalcijuma, gvožđa i fluora.

Nutritivna vrijednost:

Zrno raži u prosjeku sadrži 70% ugljenih hidrata, 12% bjelanjčevina, 1,8% masti, 3,5% dijetnih vlakana, vitamine B6-kompleksa i vitamin E, važna za naš organizam. Energetika vrijednost iznosi 325 kalorija u 100 grama.

Upotreba:

Raž je savršen za mljevenje, za dobijanje svježeg integralnog brašna za pečenje ili opših recepata za kuvanje. Raženo zrno se takođe može kuvati i koristiti kao sastojak u salatama, supama ili pudinzima. U poklopljenoj posudi stavite 1 dio raži i 3 dijela vode da prokuva. Kuvajte 30 minuta, prije nego što isključite toplotu. Ostavite da stoji, poklopljeno, 8-12 sati.

Posebno bismo o važnosti 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. Uvijek trebate pročitati etiketu na proizvodu, a ne da se oslanjate samo na informacije navedene na web stranici. Informacije o proizvodima nisu namijenjene dijagnozi i liječenju. Za ozbiljnija zdravstvena stanja i nelagodje obratite se svom ljekaru, terapeutu, homeopatu. *Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.