



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Mak biały ziarno, cena za 100g

Kod EAN: 668

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

3,50 PLN

Opis produktu

MAK BIAŁY

Indiański, Azjatycki lub Dalekiego wschodu - to najbardziej znane określenia maku białego. Wynika to z jego popularności w potrawach kuchni orientalnej. Odmiana ta jest subtelniejsza i bardziej słodka od maku niebieskiego, co nadaje jej szlachetności i sprawia, że wypieki zyskują odświeżonego charakteru. Biały mak jest głównym składnikiem tradycyjnych, poznańskich Rogali Świętomarcińskich.

Azjatycki smak w europejskiej kuchni

Mak to roślina uprawiana jeszcze w czasach starożytnych, ze względu na właściwości lecznicze, uspokajające i pozyskiwany z nasion olej spożywczy. Jego biała odmiana posiada podobne zastosowanie do maku niebieskiego, zwanego europejskim. Wzbogaca smak kutii, pierogów, strucli, pieczywa oraz wigilijnych potraw. Sprawdza się także jako dodatek ciasteczek, słodkich bułeczek, kruchych ciast i drożdżowych bułeczek. Delikatny i niepospolity mak biały bywa nawet nazywany rarytasem lub klejnotem wśród bakalii.

Co daje mak?

Biały mak jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych, białka i błonnika pokarmowego. Dostarcza także witaminy z grupy B i E oraz składniki mineralne. Przypisuje mu się działanie

przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, a także pozytywny wpływ na układ pokarmowy.

Składniki

Ziarna maku białego

Mak ziarno jest naturalnym źródłem:

- > Wapnia i fosforu – pomagają w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.
- > Magnezu – przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Wartość odżywcza produktu	w 100 g	w porcji 50 g	%RWS* w 50 g
Wartość energetyczna	2263 kJ / 539 kcal	1131 kJ / 169 kcal	13 %
Tłuszcz	42,9 g	21,5 g	31 %
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	5,5 g	2,8 g	14 %
Węglowodany	4,2 g	2,1 g	1 %
- w tym cukry	3,2 g	1,6 g	2 %
Błonnik	20,5 g	10,3 g	-
Białko	23,7 g	11,9 g	24 %
Sól**	0,02 g	0,01 g	< 1 %
Witaminy i składniki mineralne	w 100 g	w porcji 50 g	%RWS* w 100 g
Wapń	1266 mg	633 mg	158 %
Fosfor	1022 mg	511 mg	146 %
Magnez	458 mg	229 mg	122 %

Możliwe naturalne odchylenia.

**Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

*RWS – Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam*, *migdały*, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.