



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Płatki orkiszowe, cena za 100 g

Kod EAN: 158

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,30 PLN

Opis produktu

PŁATKI ORKISZOWE

Orkisz to pradawny gatunek pszenicy, zwany też *szpelcem*. Uprawiany był już wiele tysięcy lat temu, jednak obecnie nie jest już tak popularny jak dawniej. W czasach starożytnych stanowił podstawę jadłospisu gladiatorów, zapewniając im energię i wytrzymałość podczas walki. Z jego zmiażdżonych ziaren powstają płatki orkiszowe - często niedoceniane, chociaż wyjątkowo odżywcze i smaczne.

Naturalny antybiotyk

Płatki orkiszowe na tle owsianych, kukurydzianych, ryżowych czy jaglanych, uznawane są za najbardziej wzmacniające. Z tego względu warto włączyć je do diety szczególnie w okresie jesienno-zimowym, zapobiegając przeziębieniom i spadkom odporności. Orkisz dostarcza niezbędne składniki odżywcze oraz więcej białka i błonnika pokarmowego niż pszenica zwyczajna. Zawiera żelazo, wapń, magnez i potas, a także witaminy A i E, oraz witaminy z grupy B.

Do jedzenia i do picia

Dobrym i prostym sposobem na zastosowanie płatków orkiszowych jest dodanie ich do jogurtu lub mleka, i wymieszanie z ulubionymi owocami czy bakaliami. Ich orzechowy posmak doskonale komponuje się ze śniadaniem na słodko. Innym pomysłem, idealnym dla dzieci i miłośników przekąsek, jest przygotowanie zdrowych batonów zbożowych z dodatkami. Płatki orkiszowe to także produkt często wykorzystywany podczas produkcji domowego napoju roślinnego - znacznie tańszego,

pożywniejszego i smaczniejszego niż kupne mleko orkiszowe. Wystarczy blender, woda, porcja płatków i odrobina słodzidła - et voilà!

Zastosowanie

Płatki orkiszowe doskonale sprawdzają się jako dodatek do jogurtu, mleka i owoców oraz mogą być składnikami musli. Ugotowane na mleku z dodatkiem owoców i orzechów mogą stanowić główną bazę pełnowartościowego śniadania. Taki posiłek zapewni sytości i energię na resztę dnia.

Składniki

Płatki z *pszenicy orkisz*

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Wartość odżywcza produktu	W 100 g	W porcji 50 g	%RWS* w 50 g
Wartość energetyczna	1410 kJ / 334 kcal	705 kJ / 167 kcal	8 %
Tłuszcz	2,58 g	1,29 g	2 %
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,6 g	0,3 g	2 %
Węglowodany	61,34 g	30,67 g	12 %
- w tym cukry	2,16 g	1,08 g	1 %
Błonnik	9,68 g	4,84 g	-
Białko	11,41 g	5,7 g	11 %
Sól**	< 0,01 g	< 0,01 g	< 1 %

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.