https://luzem.eu 791058797 sklep@luzem.eu



Płatki owsiane, cena za 100 g

Nr katalogowy: 667

Kod EAN: 159

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

0,95 PLN

Opis produktu

Płatki owsiane pełnoziarniste

Nie masz pomysłu na pyszne, zdrowe i pożywne śniadanie? Sięgnij po płatki owsiane!

Płatki owsiane produkuje się z owsa zwyczajnego. Powstają poprzez zgniecenie całego ziarna. Płatki te idealnie komponują się z mlekiem lub jogurtem naturalnym. Zaleca się poddać je obróbce termicznej.

Zastosowanie

Płatki owsiane wykorzystuje się do sporządzania owsianek, są one doskonałym dodatkiem do musli, granoli, czy zdrowych batonów. Można wypiekać z nich ciasteczka, ciasta, różne makaroniki, spody do mazurków i kruszonki. Często dodaje się je do wypieku pieczywa. Płatki owsiane wykorzystywane są również jako składnik wegańskich kotletów i panierek.

Uwaga: Płatki owsiane po ugotowaniu zwiększają swoją masę i objętość.

Wysoka zawartość błonnika pokarmowego

Składniki

Płatki z ziaren owsa

Przechowywanie

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

Płatki owsiane pełnoziarniste są naturalnym źródłem:

> Magnezu - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
> Cynku - pozwala zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
> Żelaza - pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny.

Wartość odżywcza produktu	w 100 g	w porcji 50 g	%RWS* w 50 g
Wartość energetyczna	1600 kJ / 379 kcal	800 kJ /190 kcal	10 %
Tłuszcz - w tym kwasy tłuszczowe nasycone	7,2 g 1,25 g	3,6 g 0,63 g	5 % 3 %
Węglowodany - w tym cukry	62,4 g 1,9 g	31,2 g 0,95 g	12 % 1 %
Błonnik	6,9 g	3,45 g	-
Białko	12,8 g	6,4 g	13 %
Sól**	0,01 g	< 0,01 g	< 1 %
Witaminy i składniki mineralne	w 100 g	w porcji 50 g	%RWS* w 100 g
Magnez	129 mg	65 mg	34 %
Żelazo	3,9 mg	1,95 mg	28 %
Cynk	3,1 mg	1,55 mg	31 %

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.