



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Soja ziarno, cena za 100 g

Kod EAN: 172

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,00 PLN

Opis produktu

SOJA ZIARNO

Królowa azjatyckiej kuchni, podstawa diety wegetarian i wegan, sojuszniczka kobiet w okresie menopauzy. Mówi się o niej, że łączy wartości odżywcze mięs z bogactwem witamin i minerałów roślin. Soja - jedni nie wyobrażają sobie bez niej kuchni, inni sceptycznie wyrażają się o jej rosnącej popularności.

Ziarnko do ziarnka...

Chociaż Chińczycy zajadają się nią już od 4 tysięcy lat to mieszkańcy Europy dopiero poznają jej możliwości. Ta roślina strączkowa swoją rosnącą popularność zawdzięcza wyjątkowo wysokiej zawartości białka oraz wręcz nieskończonym możliwościom kulinarnym. W przeciwieństwie do mięsa nie zawiera cholesterolu i dostarcza sporą dawkę błonnika. Zawarte w soi fitoestrogeny pomagają zaś łagodzić objawy menopauzy i niwelować ryzyko zachorowania na nowotwory.

To fu czy tofu?

Soja to prawdziwy skarb roślinożerców! Powstaje z niej wszystko, co potrzebne jest do stworzenia smacznej, zdrowej i sycącej bezmięsnej kuchni - od wszelkiego typu nabiału po zamienniki drobiu, wieprzowiny i wołowiny. Nie byłoby bez niej kultowego już tofu, przemienianego w niebywałe odpowiedniki twarożków, słonych serów, słodkich serników, bejajecznych past i majonezów, jogurtów, pachnących wędzonką skwarek i w wielu innych.

Składniki

Ziarno *soi*

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	1787 kJ / 428 kcal	894 kJ / 214 kcal	11 %
Tłuszcz	19,4 g	9,7 g	14 %
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,33 g	1,67 g	8 %
Węglowodany	13,9 g	6,95 g	3 %
- w tym cukry	4,4 g	2,2 g	2 %
Błonnik	15 g	7,5 g	-
Białko	41,95 g	20,98 g	42 %
Sól**	0,005 g	0,003 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.