



P.P.H. KAMIL CHOJNOWSKI
GEN. WŁ. ANDERSA 40 LOK 26
15-113 BIAŁYSTOK
NIP 5422782393
TEL 606382944
KALIOO321@GMAIL.COM

Dane aktualne na dzień: 07-05-2024 22:38

Link do produktu: <https://www.naturalexpert.pl/soja-ziarno-500g-p-502.html>



SOJA ZIARNO 500g

Cena	5,35 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5902666906151
Producent	Natural Expert

Opis produktu

SOJA ZIARNO 500g

Składniki: Soja ziarno

Soja to roślina pochodząca z Azji, USA oraz Brazylii. W Polsce można odnaleźć soję, ale rzadko jest uprawiana, ze względu na to, że zazwyczaj rośnie dziko. Roślina osiągająca do 1m wysokości w okresie kwitnienia obrasta małymi fioletowymi kwiatkami. Owocuje rośliny to małe, okrągłe ziarna, które są schowane w strąki. Roślina rośnie też w Polsce, ale ze względu na warunki atmosferyczne, a wymaga dużej ilości ciepła, polska soja ma bardzo mało wartości odżywczych.

Dlaczego warto jeść soję ziarno?

- Jest bogata w witaminy E, B1, B2, PP.
- Ma wysoką zawartość błonnika i białka.
- Nie powoduje wypłukiwania wapnia z organizmu.
- Łagodzi objawy menopauzy.
- Reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową.

Jak przygotować soję?

- Moczyć w wodzie około 8 godzin.
- Opłukać pod bieżącą wodą.
- Gotować około 2-3 godziny w proporcjach 1:5 (1 szklanka soi na 5 szklanek wody).

Zastosowanie:

- alternatywa produktów mlecznych;
- do produkcji tofu;
- do produkcji miso;
- do produkcji kotletów sojowych.

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- wartość energetyczna 1723 kJ / 413kcal
- tłuszcz 19,6 g
- w tym kwasy nasycone 2,8 g
- węglowodany 17 g
- w tym cukry 7 g
- białko 16 g
- sól 0,002 g



P.P.H. KAMIL CHOJNOWSKI
GEN. WŁ. ANDERSA 40 LOK 26
15-113 BIAŁYSTOK
NIP 5422782393
TEL 606382944
KALIOO321@GMAIL.COM

Kraj pochodzenia: Kanada

Masa netto: 500 g

Producent:

NATURAL EXPERT
PPH Kamil Chojnowski
info@naturalexpert

Informacja o alergenach:

Produkt może zawierać alergeny:
sezam, orzechy, gluten, seler, gorczyca

Warunki przechowywania:

Przechowywać w suchym i zaciemnionym miejscu.

Wartość odżywcza w 100g produktu

- **wartość energetyczna 446kcal**
- **tłuszcz 20g**
- **węglowodany 30g (w tym cukry 7g)**
- **błonnik 9g**
- **białko 36g**