



**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: 14-05-2024 21:32

Link do produktu: <https://www.naturalexpert.pl/wiesiolek-nasiona-1kg-p-2144.html>



## WIESIOŁEK NASIONA 1kg

|              |                       |
|--------------|-----------------------|
| Cena         | <b>31,00 zł</b>       |
| Dostępność   | <b>Dostępny</b>       |
| Czas wysyłki | <b>24 godziny</b>     |
| Kod EAN      | <b>5902666913432</b>  |
| Producent    | <b>Natural Expert</b> |

### Opis produktu

#### WIESIOŁEK NASIONA 1kg

**Składniki:** wiesiołek ziarna (*Oenothera biennis*)

Nasiona wiesiołka to drobne, szarobrazowe nasiona, kryjące wyjątkowe bogactwo substancji odżywczych działających pozytywnie na ludzki organizm. Zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega, linolowy i linolenowy. Natomiast selen, wapń, magnez i cynk to tylko niektóre minerały, które można znaleźć w tych niewielkich ziarnach. Są bogate również w błonnik pokarmowy i białko.

Wiesiołek to doskonały sposób na wsparcie zdrowia, jak i pielęgnacji urody.

Nasiono można użyć jako dodatek do sałatek i kanapek, możesz dodać do twarożku, jogurtu, posypywać nimi dania z kaszą i makaronem. Sprawdzają się również jako dodatek do wypieków, zwłaszcza domowego chleba i bułek.

Przed użyciem warto je rozdrobnić, np. w młynku kawowym. Zawsze należy zmielić taką porcję, jaką potrzebujemy spożyć, ponieważ przechowywanie rozdrobnionych nasion może pozbawić je części wartościowych składników, a także sprzyja jełczeniu obecnych w nich tłuszczów.

Można je też zalać wrzątkiem i spożyć wraz z wodą, w której się moczyły lub zaparzyć z nich napar i wypić jak herbatkę ziołową.

Napar: łyżkę wiesiołka zalać szklanką wrzącej wody i odstawić do zaparzenia. Przecedzić i gotowe !

#### Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- wartość energetyczna 435 kcal / 1 821 kJ
- tłuszcz 22 g
- w tym kwasy nasycone 17 g
- węglowodany 44,6 g
- w tym cukry 0,6 g
- białko 18 g
- sól 0 g

**Kraj pochodzenia:** Polska

**Masa netto:** 1 kg

**Producent:**

NATURAL EXPERT

PPH Kamil Chojnowski

[info@naturalexpert.pl](mailto:info@naturalexpert.pl)

**Produkt może zawierać alergeny:**

sezam, orzechy, gluten, seler, gorczyca

**Przechowywać w suchym i zaciemnionym miejscu.**

### Wartość odżywcza w 100g produktu

- wartość energetyczna 0 kcal - tłuszczu w tym kwasy tłuszczowe nasycone - węgl



**P.P.H. KAMIL CHOJNOWSKI**

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

---