

Link do produktu: <https://herbalekadonis.pl/olej-awokado-250-ml-olvita-p-1188.html>

OLEJ AWOKADO 250 ML OLVITA

Cena	37,98 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	0011430
Kod EAN	5903111707774

Opis produktu

Oryginalny olej wytłaczany na zimno z miąższu dojrzałych owoców awokado. Należy do grona olejów o wysokiej zawartości tłuszczów jednonienasyconych (około 67 g/100 g oleju). Zawiera naturalną witaminę E (16 – 23,4 mg/100 g oleju) należącą do antyoksydantów wygaszających wolne rodniki. Warto pamiętać, iż w diecie zawierającej nienasycone kwasy tłuszczowe, zalecana jest obecność antyoksydantów, np. witaminy E. Olej z awokado posiada w swoim składzie chlorofil (16-50 ppm/100 g oleju).

Olej z awokado ze względu na swój profil kwasów tłuszczowych doskonale wpasowuje się w dietę śródziemnomorską.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi (jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe są tłuszczami nienasyconymi). Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 10 g LA dziennie. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Zastosowanie i zalecane spożycie:

Do bezpośredniego spożycia lub jako dodatek do surówek, sałatek, zup, sosów, kasz, ziemniaków lub innych potraw. Niezastąpiony jako dodatek do past serowo – olejowych, jako doskonały zamiennik masła do pieczywa oraz domowej wersji kremu czekoladowo- orzechowego. Olej ten posiada przyjemny, charakterystyczny dla oleju z miąższu awokado smak i zapach. Z uwagi na fakt, iż jest produktem 100 % naturalnym intensywność smaku, koloru i zapachu oleju może mieć zmienne nasilenie w poszczególnych partiach produktu.

Sugerowana porcja to 3 łyżeczki/ dzień, najlepiej w trakcie posiłku