

Dane aktualne na dzień: 03-05-2024 04:02

Link do produktu: <https://www.zielar.ski/migdal-y-cale-250g-vivio-p-22693.html>

Migdały całe 250g - Vivio



Nasza cena	13,60 zł
Produkt	Produkt niedostępny
Czas wysyłki	24h
Numer katalogowy	5902115102011
Kod EAN	5902115102011
Producent	Vivio

Opis produktu

Migdały, czyli nasiona owoców migdałowca zwyczajnego, pochodzą z rejonów Bliskiego Wschodu.

Obecnie są uprawiane głównie w USA, Hiszpanii, Iranie i we Włoszech.

Charakteryzują się wysoką zawartością witaminy B2, witaminy E i błonnika pokarmowego. Są także źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i pierwiastków mineralnych (w szczególności potasu).

Składniki: migdały łuskane

Migdały KCAL

100 gramów produktu zawiera aż 623 kcal, z tego też powodu lepiej nie przesadzać z ich ilością. Zaleca się spożywanie jednej garści około 40 gramów migdałów dziennie, które dostarczy sporo składników odżywczych, nienasyconych kwasów tłuszczowych, magnezu i witamin z grupy B jednocześnie nie przesadzając z ilością dostarczonych kalorii. Co ciekawe produkty takie jak, mąka migdałowa czy pasta z migdałów zawierają również sporo kalorii i z tymi produktami i ich ilością w diecie również nie można przesadzać.