

Link do produktu: <https://www.zielarniawarminska.pl/migdal-y-platki-250-g-p-1428.html>

Migdały płatki 250 g



Opis produktu

Migdałowiec jest rośliną uprawianą w basenie Morza Śródziemnego, a także w Kalifornii. Owoce migdałowca mają szerokie zastosowanie w przemyśle spożywczym jako składnik bakalii oraz dodatek do ciast i deserów. Ponadto często przerabiane są na marcepan, a z nasion migdałów tłoczy się bardzo odżywczy olej migdałowy. W kosmetyce olejek migdałowy stosowany jest jako składnik balsamów i kremów.

Migdały są doskonałym źródłem białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Migdały są również źródłem witaminy E i B2. Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Migdały są również źródłem cynku, fosforu, potasu. Cynk pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie. Fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości. Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Tabela wartości odżywczej w 100 g produktu:

Wartość odżywcza:	100 g
Wartość energetyczna	2525 kJ/ 612 kcal
Tłuszcz:	54 g
- kwasy tłuszczowe nasycone	4,1 g
Węglowodany:	5,4 g
- cukry	3,9 g
Białko	19 g
Sól	0 g