Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 02:04

Link do produktu: https://rafex.eu/orzechy-laskowe-1-kg-p-762.html



Orzechy Laskowe 1 Kg

Cena	**79,22 zł**
Numer katalogowy	**762**
Kod EAN	**05902888005038**
Producent	**Rafex**

Opis produktu

Należy do najstarszych drzew owocowych uprawianych przez człowieka. Jej ślady pojawiają się w wykopaliskach z okresów międzylodowcowych.

Orzech laskowy jest kulisty lub nieco owalny, z twardą jasnobrązową łupiną nasienną o średnicy ok. 1,5-2 cm. i otoczony liściastą, postrzępioną okrywą, Wewnątrz orzecha, po rozbiciu twardej skorupki, znajduje się jadalne jądro nasienne, zwane popularnie orzechem.

Orzechy laskowe są bardzo smaczne i wysokoodżywcze. Zawierają około 65% tłuszczu, 16% białka i 3,5% cukru, witaminy A i z grupy B, a także sole mineralne - bogactwo fosforu (szczególnie cenne w dietach ludzi pracujących dużo umysłowo, a do tego przemęczonych lub osłabionych), poza tym sporo magnezu, potasu i miedzi.

Orzechy laskowe spożywa się w stanie świeżym (są wysokokaloryczne), przerabia na chałwę oraz szeroko wykorzystuje w innych wyrobach cukierniczych (świetne są ciasteczka orzechowe, popularne w Ameryce i Anglii).

Anglosascy fitoterapeuci zalecają dodawanie sproszkowanych orzechów do mleka lub wody z miodem pszczelim w przypadku chronicznego kaszlu Napoje mleczne z orzechami, np. jogurty, polecane są uczącej się młodzieży bowiem są wysokoenergetyczne, dostarczają fosforu, wapnia, magnezu, a więc tych pierwiastków, które są szczególnie przydatne w wieku rozwojowym.

Wartości odżywcze w 100 gramach produktu:

Energia 640,0 kcal/ 2697 kJ
Białko 14,4 g
Węglowodany 6 g
Tłuszcz 63 g