



Dane aktualne na dzień: 29-09-2026 10:08

Link do produktu: <https://olivita.pl/maka-sezamowa-250g-p-113.html>



Mąka sezamowa 250g

Cena	12,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Producent	Olvita

Opis produktu

Mąka sezamowa powstaje z częściowo odtłuszczonych, zmielonych nasion sezamu. Nasiona sezamu uważane są za jedno z najbogatszych źródeł wapnia, dlatego też poleca się go zarówno dzieciom, które potrzebują go do wzrostu kości i zdrowych zębów, jak również osobom starszym, które narażone są na osteoporozę. Ponadto sezam cechuje bogactwo żelaza i cynku, a także magnezu, fosforu i potasu oraz witamin: A, E, z grupy B. Zawarty w nasionach sezamu kwas fitynowy pozwala usunąć z organizmu nadmiar metali oraz wykazuje działanie przeciw nowotworowe. Średni indeks glikemiczny zapobiega tyjciu i powstawaniu cukrzycy.

Posiada wyraźny sezamowy posmak, który wyodrębia się po podprażeniu.

Skład w 100 g produktu:

- 53-57 g białka,
- 18- 22 g węglowodanów,
- 8-12 % tłuszczu,

Wartość energetyczna:

- 397 kcal (1676 kJ)/ 100g produktu

Zastosowanie:

- do wypiekania pieczywa, ciast, ciasteczek, zagęszczania zup i sosów, wyrobu makaronu, naleśników i placków, jako posypki,
- dodatki do: muesli, płatków, deserów, jogurtów i koktajli.