Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 05:12

Link do produktu: https://witaminki24.pl/soczewica-beluga-wysoka-zawartosc-bialka-blonnika-dla-wegan-wegetarian-500g-p-446.html



Soczewica BELUGA wysoka zawartość BIAŁKA BŁONNIKA dla wegan wegetarian 500g

Cena	**9,23 zł**
Kod producenta	**8588007275024**
Kod EAN	**8586027396491**
Marka	**GymBeam**

Opis produktu

Soczewica BELUGA 500g – GymBeam

Soczewica Beluga jest popularnym rodzajem rośliny strączkowej o **orzechowym smaku** i wyjątkowym, **ciemnym kolorze.** Wyróżnia się szczególnie wysoką zawartością białka, błonnika i niską zawartością tłuszczu. Charakteryzuje się również delikatną, **chrupiącą teksturą** i jędrnym kształtem nawet po ugotowaniu. Z tego względu doskonale sprawdza się w sałatkach, zupach oraz jako **dodatek do mięs.**



□□ Soczewica Beluga – „wegetariański kawior” o wyjątkowych właściwościach

Soczewica Beluga to wyjątkowa roślina strączkowa, która swoim wyglądem przypomina kawior, dlatego często nazywana jest **„wegetariańskim kawiorem”**. Jej drobne, czarne i błyszczące ziarenka mają delikatnie orzechowy smak oraz intensywny kolor pochodzący z naturalnych pigmentów, podobnych do tych występujących w jeżynach i jagodach.

Zawiera kompleks węglowodanów oraz wysoką ilość białka roślinnego – **23 g białka na 100 g**, co wspiera wzrost i utrzymanie masy mięśniowej oraz pomaga w zachowaniu zdrowych kości. Dodatkowo dostarcza **17 g błonnika na 100 g**, przy jednocześnie niskiej zawartości tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych i cukru. Dzięki temu jest chętnie wybierana przez osoby dbające o zdrowy styl życia, w tym wegetarian i wegan.

Po ugotowaniu zachowuje swój kształt, nie rozpada się i pozostaje lekko chrupiąca. Jej jędrna konsystencja oraz elegancki wygląd sprawiają, że potrawy z jej udziałem są nie tylko smaczne, ale i estetyczne. Gotowanie trwa około **25–30 minut**, a wcześniejsze namoczenie skraca ten czas nawet do około **10–15 minut**.

Zastosowanie w kuchni

□□ doskonała do świeżych sałatek

□□ sprawdza się w gęstych, sycących zupach

□□ idealna jako pożywny dodatek do mięs i ryb

□□ świetnie komponuje się z warzywami

□□ pasuje do gruszek, jabłek i orzechów włoskich

□□ dobrze łączy się z ziołami i wodorostami

□□ może być używana jako elegancka dekoracja potraw

□□ nadaje się do piklowania

Soczewica Beluga – zalety

□□ należy do rodziny roślin strączkowych

□□ znana jako „wegetariański kawior”

□□ wysoka zawartość białka – 23 g / 100 g

□□ wysoka zawartość błonnika – 17 g / 100 g

□□ niska zawartość tłuszczu i cukru

□□ lekko chrupiąca, jędrna konsystencja

□□ delikatny, orzechowy smak

□□ zachowuje kształt po ugotowaniu

□□ szybko się gotuje

□□ łatwa w przygotowaniu

□□ doskonałe źródło białka dla wegetarian i wegan





Składniki

□□ soczewica Beluga

Instrukcja przygotowania

□□ soczewicę przebrać i dokładnie opłukać

□□ zalać zimną wodą i doprowadzić do wrzenia

□□ przykryć i gotować na małym ogniu przez około 25–30 minut

□□ odcedzić i wykorzystać według uznania

Fakty żywieniowe

Wartości odżywcze na 100 g produktu:

Wartość energetyczna: 1283 kJ / 304 kcal

Tłuszcze: 1,6 g

- w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g

Węglowodany: 41 g

- w tym cukry: 1,1 g

Błonnik: 17 g

Białko: 23 g

Sól: 0,02 g

Ostrzeżenie

Przechowywać w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, w temperaturze pokojowej.

Alergeny: Może zawierać śladowe ilości glutenu, orzeszków ziemnych, soi, orzechów oraz nasion sezamu.

Jesteśmy **legalnie działającą firmą**, posiadającą wpis do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów **Państwowej Inspekcji Sanitarnej.** Współpracujemy bezpośrednio z producentami, wszystkie produkty są przechowywane w suchych i wentylowanych pomieszczeniach w temperaturach odpowiednich dla tego typu asortymentu.

Wszystkie produkty pochodzą z bieżących dostaw bezpośrednio od producenta, co zapewnia Państwu gwarancję, że są z najnowszych partii produkcyjnych.