

Dane aktualne na dzień: 07-10-2026 22:39

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

GymBeam

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 kawiolem”**. 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**.

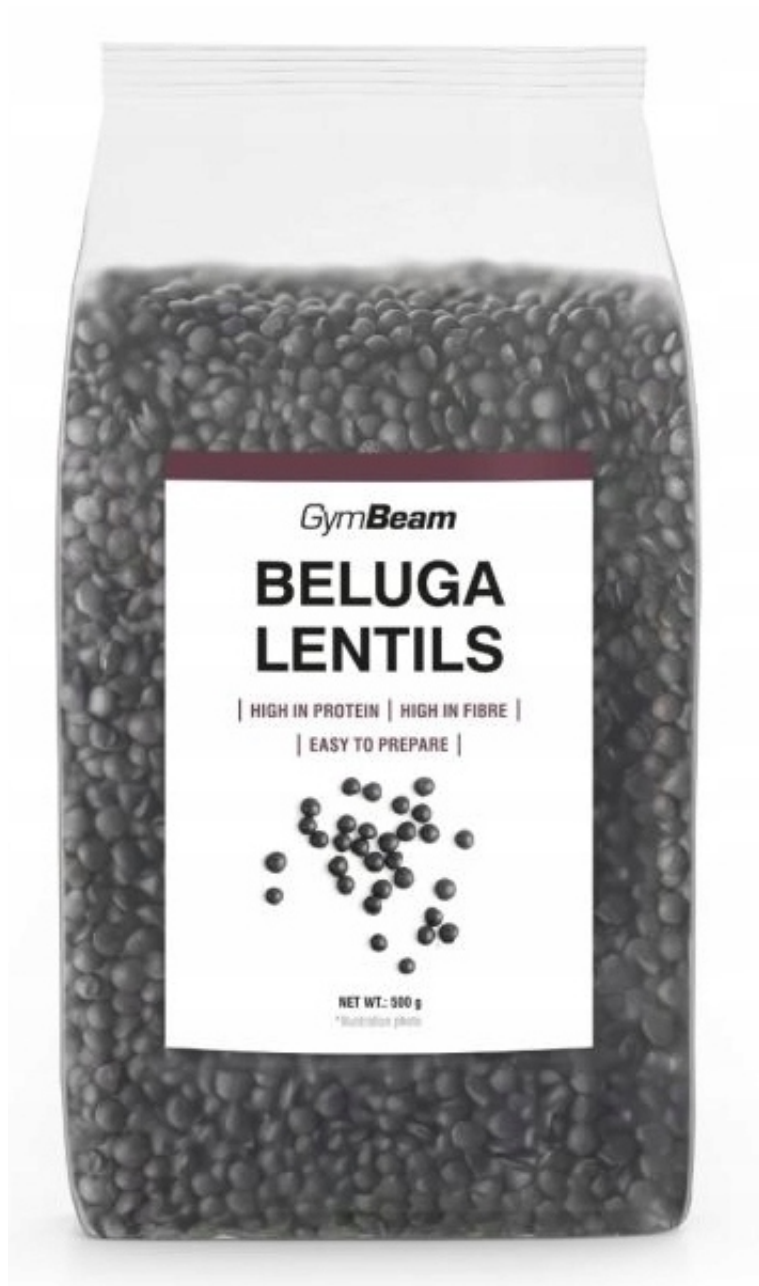
Zastosowanie w kuchni

- ☐☐ 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.