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

Link do produktu: https://witaminki24.pl/soczewica-czerwona-wysoka-zawartosc-bialka-i-blonnika-zdrowa-dieta-500g-p-444.html



Soczewica CZERWONA wysoka zawartość BIAŁKA i BŁONNIKA zdrowa dieta 500g

Cena	**7,23 zł**
Kod producenta	**8588007275024**
Kod EAN	**8586027396507**
Marka	**GymBeam**

Opis produktu

Soczewica CZERWONA 500g – GymBeam

Czerwona soczewica to popularna roślina strączkowa, która wyróżnia się **krótkim czasem przygotowania.** Nie trzeba jej namaczać i można ją ugotować w kilka minut. Ponadto jest bogata w białko i bardzo wszechstronna w smaku. Pokochasz ją w **zupach, pastach do smarowania, daniach wegetariańskich,** a także w tradycyjnym **indyjskim dhalu.**



Czerwona soczewica to wyjątkowa roślina strączkowa o wysokiej zawartości białka i błonnika, którą można ugotować w kilka minut bez namaczania

Czerwona soczewica to popularna **roślina strączkowa**, która szybko stanie się Twoim wiernym pomocnikiem w kuchni. Jest obrana, więc nie trzeba jej wstępnie namaczać i można ją ugotować w ciągu kilku minut. Charakteryzuje się **wysoką zawartością białka wynoszącą** 21 g/100 g, co **wspiera wzrost i utrzymanie masy mięśniowej, a także zachowanie zdrowych kości.** Ponadto**,** jest również bogata w **błonnik** w postaci 18 g/100 g i ma **niską zawartość tłuszczu i cukru.** Jest doskonałym dodatkiem do zdrowej diety i będzie również popularna wśród wegetarian i wegan jako źródło białka.

Dzięki neutralnemu smakowi i miękkiej konsystencji po ugotowaniu doskonale pasuje do różnych przepisów. Można jej używać

w gęstych **zupach, pastach do smarowania,** świeżych **sałatkach** lub jako baza do **indyjskiego dhalu.** Świetnie sprawdza się również w wegańskich wersjach tradycyjnych dań - możesz przygotować burgera z roślin strączkowych, placuszki lub kotlety. Można ją również dodać do **risotto, potraw z roślin strączkowych** lub **płaskich chlebków warzywnych** lub po prostu **zagęścić nią sos.**

Czerwona soczewica przypadnie więc do gustu nie tylko miłośnikom diety roślinnej, ale także każdemu, kto poszukuje szybkich, a zarazem pożywnych składników do ożywienia swojej diety.



□□ Jest obrana, dzięki czemu gotuje się znacznie szybciej niż inne odmiany soczewicy i ma delikatniejszą, bardziej kremową konsystencję po ugotowaniu.

□□ Zawiera **21 g białka na 100 g**, co wspiera wzrost i utrzymanie masy mięśniowej oraz pomaga w zachowaniu zdrowych kości. To doskonałe roślinne źródło protein.

□□ Dostarcza aż **18 g błonnika na 100 g**, wspomagając prawidłowe trawienie i zapewniając długotrwałe uczucie sytości.

□□ Charakteryzuje się **niską zawartością tłuszczu i cukru**, dlatego świetnie wpisuje się w zdrową, zbilansowaną dietę.

□□ Dzięki neutralnemu smakowi łatwo łączy się z przyprawami i innymi składnikami, stanowiąc uniwersalną bazę do wielu potraw.

□□ Po ugotowaniu staje się miękka i kremowa, dlatego idealnie nadaje się do zagęszczania zup i sosów.

□□ Doskonale sprawdza się w **gęstych zupach, pastach kanapkowych, świeżych sałatkach oraz jako baza do indyjskiego dhalu**.

□□ Świetnie nadaje się do przygotowania **roślinnych burgerów, kotletów, placuszków czy farszów do warzywnych chlebków**.

□□ Można ją dodawać do risotto, dań jednogarnkowych lub używać jako naturalnego zagęstnika do sosów.

□□ To składnik, który docenią nie tylko wegetarianie i weganie, ale każdy, kto szuka szybkich, pożywnych i wszechstronnych produktów do codziennego gotowania.

Składniki

- Czerwona soczewica

Instrukcja przygotowania

- Czerwoną soczewicę dokładnie opłukać i gotować w proporcji 1 część soczewicy na 2 części wody przez około 15 minut.

Fakty żywieniowe

Wartości odżywcze na 100 g produktu:

Wartość energetyczna: 1288 kJ / 306 kcal

Tłuszcze: 1,5 g

- w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,3 g

Węglowodany: 43 g

- w tym cukry: 1 g

Błonnik: 18 g

Białko: 21 g

Sól: 0,02 g

Ostrzeżenie

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

Alergeny: Może zawierać śladowe ilości glutenu, orzeszków ziemnych, soi, orzechów i 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.