Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 04:24

Link do produktu: https://witaminki24.pl/tunczyk-w-oliwie-z-oliwek-zrodlo-bialka-i-zdrowych-tluszczow-gymbeam-120g-p-439.html



Tuńczyk w oliwie z oliwek źródło BIAŁKA i zdrowych tłuszczów GYMBEAM 120g

Cena	**7,51 zł**
Kod producenta	**8588007275024**
Kod EAN	**8586022214325**
Nazwa handlowa	**Tuńczyk w oliwie z oliwek**
Marka	**GymBeam**

Opis produktu

Tuńczyk w oliwie z oliwek 120g netto – GymBeam

Wysokobiałkowa przekąska.

Tuńczyk w oliwie z oliwek zawiera **całe kawałki tuńczyka**, który jest popularnym źródłem **wysokiej jakości białka i zdrowych tłuszczów**. Przygotuj szybką i **pyszną pastę z tuńczyka** lub użyj go do zrobienia zdrowej sałatki. Dzięki temu tuńczykowi skutecznie zwiększysz spożycie ryb.



Tuńczyk w oliwie z oliwek – wysokiej jakości białko i zdrowe tłuszcze w Twojej diecie

Tuńczyk w oliwie z oliwek to doskonałe źródło **wysokiej jakości białka** oraz **zdrowych tłuszczów**, które wspierają zbilansowaną dietę. W 100 g produktu (po odsączeniu) znajduje się aż **28 g białka**, niezbędnego do utrzymania i rozwoju masy mięśniowej. Regularne spożywanie tuńczyka pomaga skutecznie uzupełnić zapotrzebowanie organizmu na pełnowartościowe białko, dlatego jest on szczególnie ceniony przez sportowców, osoby aktywne fizycznie oraz będące na diecie redukcyjnej.

Zgodnie z ogólnymi zaleceniami żywieniowymi warto spożywać **2–3 porcje ryb tygodniowo**. Tuńczyk w oliwie z oliwek to wygodny i szybki sposób na realizację tych zaleceń – bez długiego przygotowywania posiłków.

Wygodne i szybkie źródło białka – idealne na co dzień i w podróży

Dzięki praktycznemu opakowaniu tuńczyk możesz zabrać ze sobą do pracy, szkoły lub w podróż i zawsze mieć pod ręką wartościowy produkt wysokobiałkowy. To uniwersalny składnik wielu dań:

- kanapek z chrupiącym pieczywem,
- domowych past kanapkowych,
- sałatek warzywnych,
- makaronów i lekkich dań obiadowych.

Tuńczyk w oliwie z oliwek wyróżnia się nie tylko wartościami odżywczymi, ale także smakiem i jakością. Pochodzi z rodzinnej farmy w Aveiro w Portugalii, gdzie pielęgnowana jest tradycja ręcznego przetwarzania ryb. Dzięki temu produkt zachowuje naturalny smak, odpowiednią strukturę mięsa oraz wysokie standardy jakości.

Jeśli szukasz **tuńczyka bogatego w białko**, zdrowych tłuszczów i wygodnego rozwiązania do codziennej diety – ten produkt będzie idealnym wyborem.

Produkcja na rodzinnej farmie z tradycjami!

Pochodzi z **rodzinnej farmy w portugalskim mieście Aveiro**, gdzie pielęgnowana jest **tradycja ręcznego przetwarzania ryb** oraz dbałość o **wysoką jakość i świeżość produktu**.



 Tradycja i smak – tuńczyk jest od wieków ceniony w kuchniach śródziemnomorskiej i japońskiej, a ręczne przetwarzanie, jak w Aveiro w Portugalii, pozwala zachować jego naturalny smak i wysoką jakość mięsa.

 Łatwość w łączeniu smaków – tuńczyk idealnie współgra z różnymi składnikami: **warzywami, makaronem, oliwkami, kaparami, cytryną i ziołami**, dzięki czemu można tworzyć szybkie, zdrowe i smaczne posiłki.

 Uniwersalny składnik past i dipów – tuńczyk w puszce szybko zmienia się w pyszną **pastę kanapkową**, połączenie z jogurtem, majonezem czy awokado tworzy lekkie i pożywne danie.

 Doskonale komponuje się z oliwą z oliwek – dodanie tuńczyka do sałatek, makaronów czy kanapek w oliwie z oliwek wzmacnia smak ryby i wprowadza **delikatną, lekko słoną nutę**.

Tuńczyk w oliwie z oliwek to **wartościowy składnik zdrowej i zbilansowanej diety**, ponieważ dostarcza dużą ilość **pełnowartościowego białka**, które wspiera **budowę i utrzymanie masy mięśniowej**. Aż **28 g białka w 100 g produktu**

sprawia, że jest to doskonały wybór dla osób aktywnych fizycznie, na diecie redukcyjnej oraz dbających o odpowiednią podaż protein.

Obecność **zdrowych tłuszczów**, w tym naturalnie występujących w rybach kwasów tłuszczowych, wspiera **prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego**. Dodatkowo tuńczyk **nie zawiera węglowodanów ani cukrów**, dzięki czemu dobrze sprawdza się w dietach niskowęglowodanowych.

Regularne spożywanie ryb, zgodnie z zaleceniami żywieniowymi (**2–3 porcje tygodniowo**), pomaga urozmaicić dietę i dostarczyć organizmowi **cennych składników odżywczych**. Tuńczyk w oliwie z oliwek to **wygodne, szybkie i zdrowe rozwiązanie** do codziennego menu.



Składniki

Całe kawałki **tuńczyka:** 65% (Katsuwonus pelamis), oliwa z oliwek: 34%, sól.

Wartość odżywcza

Informacje żywieniowe (na 100 g produktu)

Wartość energetyczna: 702 kJ / 167 kcal

Tłuszcze: 6,3 g – w tym tłuszcze nasycone: 0,9 g

Węglowodany: 0 g – w tym cukry: 0 g

Białko: 28 g

Sól: 1,00 g



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.