Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 01:55

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/bob-prazony-solony-250g-p-9093.html



Bób prażony solony 250g

Cena	**11.50 zł**
Kod EAN	**590322900799**

Opis produktu

BÓB PRAŻONY SOLONY

Bób, a dokładniej wyka bób (*Vicia faba L.*), to jednoroczna roślina z rodziny bobowatych. Warzywo to kojarzy się przede wszystkim z latem i gotowanymi nasionami o nerkowatym kształcie w żywym zielonym kolorze. Podawane z masłem, koperkiem i czosnkiem mogą tworzyć samodzielne danie lub dodatek do obiadu czy sałatki.

Chrupnij na zdrowie!

Ciekawą alternatywą dla świeżego bobu może być prażony bób solony. To pyszny i nieoczywisty pomysł na zastąpienie chipsów ziemniaczanych, paluszków i innych niezdrowych przekąsek. Prażony i solony bób to nie tylko smaczny, ale także bardzo pożywny produkt o wysokiej zawartości białka. Na 100 g produktu przypada go aż 23 g. Należy przy tym jednak pamiętać, że prażony solony bób dostarcza sporej ilości kalorii – warto więc odpowiednio dozować sobie zjadaną porcję.

Bób - ciekawostka medyczna

W przypadku bobu ciekawostką może być jego możliwe prozdrowotne wykorzystanie. W składzie bobu występuje lewodopa, która znajduje się wśród najskuteczniejszych leków na chorobę Parkinsona. Lewodopa, a tym samym bób, wśród właściwości prozdrowotnych może wpływać na podniesienie poziomu testosteronu oraz zwiększenie produkcji i wydzielania hormonu wzrostu. Chociażby z tego powodu warto urozmaicić nim codzienną dietę.

Składniki

Bób, olej słonecznikowy, sól morska

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Wartości odżywcze

Wartość odżywcza produktu	w 100 g	w porcji 50 g	%RWS* w 50 g
Wartość energetyczna	1984 kJ / 472 kcal	992 kJ / 236 kcal	12 %
Tłuszcz	17 g	8,5 g	12 %
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,0 g	1,5 g	8 %
Węglowodany	45 g	22,5 g	9 %
- w tym cukry	2,5 g	1,25 g	1 %
Błonnik	19,7 g	9,85 g	-
Białko	25 g	12,5 g	25 %

Sól	1,3 g	0,65 g	11 %

Możliwe naturalne odchylenia.
*RWS – Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: ***sezam***, ***migdały*****,** produkty zawierające ***gluten***, różne ***orzechy***. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.