



Orzechy pekan 13,6 kg

Kod [STAGING] Bakaliowo: 1555

Dane techniczne:

- Waga **13.60**
- Waga **13.60**

Orzechy pekan to prozdrowotny składnik, który warto wprowadzić do swojej codziennej diety. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że aż 90% tłuszczów w nich zawartych to jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które są istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wpływają na przyswajanie witaminy A, D, E oraz K. Oprócz tego działają pozytywnie na funkcjonowanie układu nerwowego, pracę hormonów, jak i wzrok.

Warto również wspomnieć, że orzechy pekan podnoszą poziom „dobrego” cholesterolu, czyli HDL oraz obniżają poziom „złego” cholesterolu, czyli LDL. Oznacza to, że chronią organizm przed rozwojem miażdżycy i zapewniają prawidłowy przepływ krwi. Dzienna dawka pekanów to także zastrzyk witamin z grupy B, jak również fosforu, potasu, wapnia, żelaza, magnezu, cynku, miedzi oraz selenu. Co więcej, orzechy pekan zawierają w składzie potężną dawkę antyoksydantów, które chronią nas przed wolnymi rodnikami, a także wpływa na blokowanie działań enzymów rakotwórczych.

Orzechy pekan charakteryzują się delikatnie słodkim smakiem. Możemy je spożywać jako przekąskę lub dodać do sałatek, ciast, musli, owsianek czy jogurtów. Bardzo dobrze smakują jako składnik pesto podawanego z łososiem.

Kraj pochodzenia: USA