

## Čočka červená půlená, Red split lentils TRS 2Kg



Obsahuje spoustu železa, selenu, fosforu, zinku a vitamínu B6. Je vhodná pro vegetariány, diabetiky, působí proti zácpě.

~~229,00 Kč~~ 229,00 Kč

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 229,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [TRS, Velká Británie](#)

---

**Ďočka drobnozrná loupaná púlená.** Tato čočka má po oloupání hnědé slupky červené zbarvení. Chybějící slupka přispívá ke zlepšení stravitelnosti a ke snížení **nadýmání**. Nemá však již schopnost klíčit.

**Při tepelné úpravě** ale ztrácí svou načervenalou barvu a je spíše oranžová až žlutá. Velmi rychle se rozvaří, což není na škodu. Pokud vám ale tento vzhled vadí, čočku jednoduše rozmixujte. V Asii se červená čočka často vaří s kari kořením nebo s kurkumou, která zachovává její červenou barvu. tato čočka chutná spíše jako hrách. Je vhodná především do polévek a pikantních předkrmů nebo jako příloha. V indické kuchyni jsou kaše - dály velmi oblíbené.

**Červená čočka obsahuje** spoustu železa, selenu, fosforu, zinku a vitamínu B6. Díky vysokému obsahu železa a bílkovin je vhodná pro **vegetariány**, schopnost **rovnoměrného uvolňování glukózy do krve zase ocení diabetici**. Červená čočka je dobrým doplňkem dietní stravy už jen proto, že velmi rychle zasytí. Vysoký podíl vlákniny zároveň působí proti **zácpě**.

Protože je červená čočka jedinou luštěninou, která nenadýmá, mohou ji dokonce konzumovat i kojící matky, které mají nadýmavé potraviny zakázány. **Zároveň je to první zdroj bílkoviny, který můžete dítěti nabídnout v době příkrmování, začít můžete už v 9. měsíci věku dítěte.**

**Nutriční hodnoty (ve 100 g):** energie 1325 kJ / 312 kcal, bílkoviny 24 g, sacharidy 51 g, z toho cukry 2,4 g, tuky 1,3 g, z toho nasycené m.k. 0,2 g, vláknina 3,9 g, sůl 0,1 g.

**Obsah:** 2kg

---