

Link do produktu: <https://www.titanium-odzywki.pl/eska-ryz-bialy-1-kg-p-2324.html>



Eska Ryż Biały 1 kg

Cena	4,99 zł
Dostępność	aktualnie niedostępny
Numer katalogowy	5902649000203
Kod EAN	5902649000203
Producent	ESKA

Opis produktu

Eska Ryż Biały w opakowaniu 1 kg to klasyka wśród produktów spożywczych, doskonała propozycja dla tych, którzy cenią sobie zdrową i zrównoważoną dietę. Oto kilka powodów, dla których warto wybrać ten ryż jako część swojego jadłospisu:

Zdrowy dodatek do diety: Eska Ryż Biały stanowi świetny dodatek do zdrowej, zbilansowanej diety. Jest lekkostrawny i łatwo przyswajalny, co sprawia, że doskonale komponuje się z różnorodnymi potrawami.

Bezglutenowe źródło energii: Ryż jest doskonałym źródłem węglowodanów rozgałęzionych, co czyni go idealnym źródłem energii, szczególnie dla osób aktywnych fizycznie, sportowców oraz tych, którzy zmagają się z nietolerancją glutenu.

Białko o pełnowartościowym profilu aminokwasowym: Ryż jest bogatym źródłem białka, zawierającego wszystkie niezbędne aminokwasy. Posiada pełnowartościowy profil aminokwasowy, co oznacza, że dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników do budowy i regeneracji tkanek.

Bogactwo mikroelementów: Eska Ryż Biały to nie tylko węglowodany i białko, ale również bogactwo mikroelementów. Zawiera znaczące ilości witamin, takich jak witamina B1 (tiamina), witamina B3 (niacyna), oraz minerałów, w tym magnez, fosfor i selen.

Wszechstronność kulinarna: Eska Ryż Biały, pakowany luzem w opakowanie 1 kg, doskonale sprawdzi się jako bazowy składnik różnorodnych potraw – od dań głównych, przez sałatki, aż po desery.

Dodając **Eska Ryż Biały** do swojej diety, wybierasz nie tylko pyszny, ale i zdrowy składnik, który dostarcza organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. To doskonały wybór dla tych, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie, utrzymać aktywność fizyczną, oraz cenią sobie wszechstronność i łatwość przygotowywania posiłków.

Ryż, ze względu na swoją **neutralną nutę smakową** i wszechstronność, doskonale komponuje się z różnorodnymi składnikami. Oto kilka sugestii, z czym można podawać ryż:

Sosy i potrawy kuchni świata: Ryż świetnie współgra z różnorodnymi sosami, takimi jak curry, teriyaki, korma czy salsy. Można go także podawać z potrawami kuchni śródziemnomorskiej, jak pomidorowe ragout czy jagnięcina po grecku.

Mięsa i ryby: Ryż stanowi doskonałą bazę dla mięs i ryb. Można podawać go z duszonym kurczakiem, wołowiną, krewetkami, łososiem czy kaczka. Kombinacje są praktycznie nieograniczone.

Warzywa i sałatki: Ryż świetnie uzupełnia dania warzywne. Można go podać z duszonymi lub grillowanymi warzywami, a także jako składnik sałatek, nadając im substancji i lekkości.

Sosy mleczne i masło: Ryż doskonale komponuje się z sosami na bazie mleka, takimi jak sos serowy czy sos koperkowy. Można go również podawać z dodatkiem masła i świeżych ziół, co nadaje mu delikatnego aromatu.

W kontekście diet sportowców, oprócz tradycyjnych kombinacji z kurczakiem, warzywami i mięsem, istnieje wiele innych

opcji:

Odżywki białkowe: Ryż może być świetną bazą dla odżywek białkowych. Można go łączyć z odżywkami na bazie serwatki, soi lub roślinnych białek, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych aminokwasów po treningu.

Awokado i jaja: Ryż świetnie komponuje się z awokado i jajami, dostarczając zarówno białka, jak i zdrowych tłuszczów. Można przygotować sałatkę z awokado i jajkiem na bazie ryżu.

Orzechy i suszone owoce: Ryż można łączyć z orzechami i suszonymi owocami, co nie tylko dodaje smaku, ale także dostarcza energii z węglowodanów, białka i tłuszczów.

Warto eksperymentować z różnymi składnikami, aby dostosować danie do indywidualnych preferencji smakowych i potrzeb żywieniowych.

Wartość odżywcza 100 g:

Wartość energetyczna: 1514kj / 362kcal

Tłuszcz 3.1g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone 0.6g

węglowodany 74g

w tym cukry 0.2g

Błonnik 1.9g

Białko 6.2g

Sól 0.01g

Sposób przygotowania: Należy starannie opłukać ryż, a następnie doprowadzić wodę do wrzenia (proporcja 1 szklanka ryżu = 2,5 szklanki wody). Gdy woda osiągnie wrzenie, dodaj ryż i gotuj pod przykryciem przez 15-20 minut - dostosuj czas gotowania do własnych preferencji dotyczących konsystencji ryżu, skracając go lub wydłużając, według potrzeb.

Kopiuwanie oraz rozpowszechnianie opisów jest zabronione przez Sklep TITANIUM SPORT ©. Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631 z późn. zm.)