



## ořechy

### 1. PISTÁCIE

Jedná se o plody řečíku pistáciového, který typicky roste v oblastech Centrální Asie a Středního východu. Pistácie mají typickou nazelenalou barvu. V porovnání s jinými ořechy mají menší obsah tuků a větší obsah bílkovin, proto jsou také méně kalorické. Jsou velice bohaté na minerály jako je fosfor, draslík, vápník, železo, hořčík, mangan, zinek, měď, sodík a selen. Obsahují také vitamíny A, K, C, E.

Pistácie se mohou jíst i syrové, nejčastěji se však praží a solí a prodávají se nevylopané. Největším producentem pistácií je USA, následovaný Iránem a Tureckem.

Alergeny: pistáciové ořechy

<u>Výživové hodnoty na</u>	100 g:
<u>energetická hodnota</u>	2563 kJ/619 kcal
<u>tuky</u>	52,0 g
<u>z toho nasycené mastné kyseliny</u>	10,0 g
<u>sacharidy</u>	16,0 g
<u>z toho cukry</u>	3,4 g
<u>vláknina</u>	4,2 g
<u>bílkoviny</u>	20,2 g
<u>Sůl</u>	0,0 g

#### Pistácie ve skořápce

- Natural
- Lehce pražené
- Pražené & solené
- Pražené & solené s limetkovou příchutí

#### Pistácie loupané

- Pistáciová jádra loupaná
- Pistáciová jádra blanširovaná



### 2. MANDLE

Mandloň pochází z Asie a patří mezi nejstarší šlechtěné a pěstované stromy na světě. Jádra peckovic mandloně se používají v kuchyni téměř po celém světě. Mandle obsahují vedle rostlinných olejů také mnoho bílkovin a vitamínů (např B1, B6 a E). Jsou také zdrojem mnoha minerálů zejména hořčíku, který prospívá vlasům, nehtům, zubům, pokožce a snižuje svalovou únavu. Solené a uzené mandle bývají oblíbeným pokrmem k pití vína.

Alergeny: mandle jádra.

<u>Výživové hodnoty na</u>	100 g:
<u>energetická hodnota</u>	2665 kJ/645 kcal
<u>tuky</u>	56,0 g
<u>z toho nasycené mastné kyseliny</u>	4,9 g
<u>sacharidy</u>	5,4 g
<u>z toho cukry</u>	4,0 g
<u>vláknina</u>	11,2 g
<u>bílkoviny</u>	24,2 g
<u>Sůl</u>	0,0 g

#### mandle ve variantách

- Natural
- Pražené & solené
- Uzené
- Chilli



### 3. KEŠU

Ledvinovník západní, pochází ze severovýchodní Brazílie. Již od šestnáctého století se však hojně pěstuje v Indii a rozšířil se do řady tropických oblastí. Oříšky ledvinovníku západního mají vysoký obsah bílkovin, vlákniny, rostlinných tuků, sacharidů, vitamínů (zejména vitamin C). Kešu obsahuje velké množství karotenů, proto příznivě působí na oči, kůži, sliznice a proti nádorovým onemocněním. Prodávají se většinou solené a s oblibou se konzumují syrové (ve většině případech jsou však částečně pražené) či pražené a solené.

Alergeny: kešu ořechy



## ořechy

Výživové hodnoty na	100 g
energetická hodnota	2486 kJ/599 kcal
tuky	47,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	9,2 g
sacharidy	33,0 g
z toho cukry	5,0 g
vláknina	4,3 g
bílkoviny	18,8 g
Sůl	0,0 g

### Kešu ve variantách

- Natural
- Pražené & solené
- Kari
- Uzené
- Chilli
- Chilli + limetka



#### 4. LÍSKOVÁ JÁDRA

Líska pochází původně z Asie, dnes je ale rozšířená po celém světě. Největším světovým producentem lískových ořechů je Turecko. Lískové oříšky mají poměrně vysoký obsah tuků (50-60 %), obsahují však velké množství tělu prospěšných látek. Jediná hrst oříšků obsahuje více vitamínu a minerálů než porce běžného jídla. Najdeme v nich především vitamíny B1, B6 a E a menší množství vitamínu C. V lískových oříšcích najdeme draslík, vápník, fosfor, hořčík, železo, měď, bor, mangan, zinek, chrom, selen a další. Pravidelnou konzumaci lískových ořechů lze dokonce předejít vzniku ledvinových kamenů.

Alergeny: lísková jádra.

Výživové hodnoty na	100 g
energetická hodnota	2866 kJ/684 kcal
tuky	63,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	5,3 g
sacharidy	16,0 g
z toho cukry	4,0 g
vláknina	10,3 g
bílkoviny	15,0 g
Sůl	0,0 g

### Lískové oříšky ve variantách

- Natural
- Loupané (blanširované)



#### 5. ARAŠÍDY

Podzemnice olejná je bobovitá plodina z Jižní Ameriky. Její plody se kvůli jejich chuti, vzhledu a obsahu látek považují za ořechy. Jedná se však o luštěninu. Od setí do sklizně uplyne čtyři až šest měsíců, to závisí na druhu.

Burské oříšky obsahují i vitamíny skupiny B (B1, B2 a B6) a malý podíl vitamínů A a C, ale také velké množství tuků. Jsou velmi bohaté na draslík, ale chudé na sodík (nejsou-li solené). Obsahují velké množství fosforu, vápníku, hořčíku a železa. Jsou jedinečným zdrojem stopových prvků, například zinku, mědi a manganu, kterých obsahují dokonce více než ryby či maso.

Alergeny: Arašídý

Výživové údaje na	100 g:
energetická hodnota	2489 kJ/599 kcal
tuky	52,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	8,7 g
sacharidy	15,3 g
z toho cukry	4,2 g

### Arašídý ve variantách

- Natural
- Pražené
- Pražené & solené





## ořechy

vláknina	9,6 g
bílkoviny	28,0 g
Sůl	0,0 g

### 6. VLAŠSKÉ OŘECHY

Vlašský ořech je plod ořešáku královského, který se skládá z požitelného jádra obklopeného pevnou dřevnatou skořápkou. Vlašské ořechy rostou na ořešáku přibližně od čtvrtého roku. Plody jsou na stromě obaleny do ochranné vrstvy, ve které dozrávají. Jsou nejchutnější hned po sklizni, kdy mají ještě bílá jádra. Vlašské ořechy obsahují omega 3 mastné kyseliny, vitaminy B1, B6, E, draslík, fosfor, hořčík, mangan, minerály, vlákninu, zinek a železo.

Alergeny: jádra vlašských ořechů.

Výživové údaje na	100 g
energetická hodnota	2820 kJ/673 kcal
tuky	60,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	3,36 g
sacharidy	14,6 g
z toho cukry	3,8 g
vláknina	2,7 g
bílkoviny	24,0 g
Sůl	0,0 g

[Vlašské ořechy ve variantách](#)

· Natural



### 7. PARA

Jádro para ořechů je velmi výživné, obsahuje 70 % tuků, 15 % bílkovin a 7 % sacharidů. Mimo to obsahuje vitamíny A, B1, B2, B3, E a D, selen, draslík, vápník, fosfor, hořčík a železo. Používají se čerstvé k přímé konzumaci, ve výživných tyčinkách nebo cukroví. Para ořechy jsou jedním z nejbohatších zdrojů selenu. Země původu: Bolívie

Alergeny: Para ořechy

Výživové údaje na	100 g
energetická hodnota	2743 kJ/656kcal
tuky	66 g
z toho nasycené mastné kyseliny	15,1 g
sacharidy	12,2 g
z toho cukry	2,3 g
vláknina	7,5 g
bílkoviny	14,3 g
Sůl	0,01 g

[Para ořechy ve variantách](#)

· Natural



### 8. MAKADAMOVÉ OŘECHY.

Patří k nejžádanějším druhům ořechů, jsou chutné, nutričně hodnotné, obsahují hodně tuku a zdraví prospěšných látek. Jádra obsahují až 70 % oleje vhodného pro konzumaci i kosmetiku, 10 % sacharidů a 10 % proteinů, mnohé minerální látky, (hlavně draslík) a dále niacin, thiamin a riboflavin.





## ořechy

Použití: Makadamové oříšky, označované za krále ořechů, jsou vhodné pro přímou konzumaci, jedná se o suchá vyloupaná jádra. Složení: Makadamové ořechy - produkt kontrolovaného zemědělství. Země původu: Bolívie

Alergeny: Para ořechy

Výživové údaje na	100 g
energetická hodnota	3014 kJ/754 kcal
tuky	76,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	12,1 g
sacharidy	5,2 g
z toho cukry	4,6 g
vláknina	8,6 g
bílkoviny	7,9 g
Sůl	0,1 g

Makadamové ořechy

· Natural



### 9. PEKANOVÉ OŘECHY

Patří k nejžádanějším druhům ořechů, jsou chutné, nutričně hodnotné. Nejvyšší podíl v oříšcích zaujímá tuk, jehož se zde nachází až 70 %. Obsahují provitamin A, vitamíny skupiny B. Pravidelná avšak střídmá konzumace ořechů dokáže ochránit před žlučovými kameny a dokonce snižuje i škodlivý LDL cholesterol.

Živiny: Obsahuje velké množství provitaminu A, vitaminů skupiny B, draslík, fosfor, vápník a železo. Složení: Pekanové ořechy – produkt kontrolovaného zemědělství.

Země původu: USA

Alergeny: Pekanové ořechy

Výživové údaje na	100 g
energetická hodnota	3002 kJ/ 729 kcal
tuky	72,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	5,6 g
sacharidy	4,4 g
z toho cukry	2,2 g
vláknina	9,6 g
bílkoviny	1,0 g
Sůl	0,01 g

Pekanové ořechy nabízíme

· Natural



**Nenašli jste co jste hledali???**

Kontaktujte nás, naše nabídka je proměnlivá.

