



Tilapia filet 1 kg paczka

Cena	26,15 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny

Opis produktu

Tilapia stanowi bogate źródło witaminy D - 3,1 µg na 100 g mięsa oraz witaminy B12 - 1,58 µg na 100 g i zawiera kilka razy więcej tych witamin w porównaniu z inną chudą rybą, jaką jest dorsz. W rybie tej jednak nie znajdziemy witaminy A, której z kolei bardzo cennym źródłem jest wspomniany dorsz - 12 µg na 100 g.

Tilapia zajmuje drugie miejsce wśród najpopularniejszych ryb hodowlanych na świecie, m.in. ze względu na wartości odżywcze. Tilapia jest dobrym źródłem białka, ale jest rybą chudą i nie zawiera zbyt dużo korzystnych dla zdrowia kwasów omega-3. W ostatnich latach pojawiły się doniesienia, iż tilapia jest hodowana w warunkach niespełniających norm sanitarnych. Czy rzeczywiście tak jest? Czy powinniśmy wykluczyć tilapię z naszego jadłospisu i wybierać inne ryby?

W przyrodzie tilapia żyje głównie w Afryce: od Egiptu, przez Afrykę Środkową aż po Gambię, jednak do sklepów trafiają głównie ryby z hodowli. Tilapia hodowana jest między innymi w Chinach, Hondurasie, Egipcie, Indonezji, Tajlandii, Filipinach, ale również w Europie. Tilapia pochodząca z Europy jest hodowana w odpowiednich warunkach sanitarnych, spełniających normy, i nie przyczynia się do zanieczyszczenia środowiska - w przeciwieństwie do hodowli w Hondurasie oraz Indonezji, gdzie dopiero mają być wprowadzone standardy certyfikacji ASC.

Mięso tilapii jest delikatne i chude, łatwe do filetowania, nie posiada drobnych ości oraz charakterystycznego rybiego zapachu.

Tilapia jest rybą chudą, zawiera 96 kcal na 100 g mięsa. W tilapii znajdziemy 1,7 g [tłuszczu](#) na 100 g, w tym tylko 0,36 g kwasów tłuszczowych wielonienasyconych. Tilapia to bardzo dobre źródło pełnowartościowego [białka](#), w 100 g tej ryby znajduje się aż 20,8 g tego składnika.

Tilapia jest źródłem aminokwasów egzogennych, czyli takich które nie są wytwarzane przez organizm, jak: [lizyna](#) (1,8 g na 100 g), [leucyna](#) (1,6 g na 100 g), walina (0,97 g na 100 g), izoleucyna (0,93 g na 100 g

Tilapia - witaminy i składniki mineralne

Tilapia stanowi bogate źródło [witaminy D](#) - 3,1 µg na 100 g mięsa oraz [witaminy B12](#) - 1,58 µg na 100 g i

zawiera kilka razy więcej tych witamin w porównaniu z inną chudą rybą, jaką jest [dorsz](#). W rybie tej jednak nie znajdziemy [witaminy A](#), której z kolei bardzo cennym źródłem jest wspomniany dorsz - 12 µg na 100 g.

Tilapia, w porównaniu z innymi rybami, zawiera znaczne ilości [selenu](#) - w 100 g tej ryby znajdziemy 41 µg pierwiastka. 100 g tilapii pokrywa w 76% dzienne zapotrzebowanie na selen osoby dorosłej.