HOD

DOM ZAČINA

suhog voća, orašastih plodova i sjemenki

www.hod.com.hr

Sjemenke

Tako sitne, a tako moćne u prehrani. Dodajte sjemenke u svoje obroke i okusite čari superhrane. Redovita konzumacija sjemenki može pomoći očuvanju dobrog zdravlja i spriječiti nastanak krvožilnih bolesti. Moćne su čak i protiv starenja i stresa. Naime, sjemenke sadrže obilje vitamina i minerala, poput cinka, vitamina E, esencijalnih omega-kiselina, biljnih proteina i vlakana. Razlikujemo uljne i aromatične sjemenke. Najpoznatije uljne su suncokret, bundeva, lan, mak i sezam, a aromatične kopar, anis, komorač, korijandar, kvinoja, kumin i gorušica. Kako bi nutritivna vrijednost sjemenki ostala maksimalno očuvana, najbolje ih je držati na hladnim i suhim mjestima u tamnim posudama koje ne propuštaju zrak. Sjemenke su vrlo svestrane i možete ih dodati obrocima na puno načina. Ispecite domaći kruh i peciva sa sjemenkama, jednostavno ih grickajte uz film, dodajte ih u sendviče ili jogurt ili ih posipajte po salati ili juhi.

Nutritivno čudo prirode

Buča golice 100g vakum

EAN : 3858881790513

Bučine golice su pravo čudo prirode. Već i male količine pojedenih sjemenki tijelu osiguravaju značajne količine zdravih masti, posebno omega 3 masnih kiselina, magnezija i cinka. Držite ih na suhom, hladnom i tamnom mjestu.

Sastojci:

bučine golice

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2793/655
Masti	46,8 g
od kojih zasićene masne kiseline	9,2 g
Ugljikohidrati	15,1 g
od kojih šećeri	2,4 g
Bjelančevine	29,3 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Nutritivno čudo prirode

Buča golice 500g vakum

EAN : 3858881790520

Bučine golice su pravo čudo prirode. Već i male količine pojedenih sjemenki tijelu osiguravaju značajne količine zdravih masti, posebno omega 3 masnih kiselina, magnezija i cinka. Držite ih na suhom, hladnom i tamnom mjestu.

Sastojci:

bučine golice

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2739/655
Masti	46,8 g
od kojih zasićene masne kiseline	9,2 g
Ugljikohidrati	15,1 g
od kojih šećeri	2,4 g
Bjelančevine	29,3 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Nutritivno čudo prirode

Buča sjemenke 100g vakum

EAN : 3858881790612

Bučine golice su pravo čudo prirode. Već i male količine pojedenih sjemenki tijelu osiguravaju značajne količine zdravih masti, posebno omega 3 masnih kiselina, magnezija i cinka. Držite ih na suhom, hladnom i tamnom mjestu.

Sastojci:

bučine sjemenke u ljusci, sol

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2562/613
Masti	50 g
od kojih zasićene masne kiseline	1,6 g
Ugljikohidrati	15 g
od kojih šećeri	1,35 g
Bjelančevine	25 g
Sol	1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Nutritivno čudo prirode

Buča sjemenke 500g vakum

EAN : 3858881795518

Bučine golice su pravo čudo prirode. Već i male količine pojedenih sjemenki tijelu osiguravaju značajne količine zdravih masti, posebno omega 3 masnih kiselina, magnezija i cinka. Držite ih na suhom, hladnom i tamnom mjestu.

Sastojci:

bučine sjemenke u ljusci, sol

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2562/613
Masti	50 g
od kojih zasićene masne kiseline	1,6 g
Ugljikohidrati	15 g
od kojih šećeri	1,35 g
Bjelančevine	25 g
Sol	1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Superiorne male sjemenke

Chia sjemenke 200g

EAN : 3858881790704

Chia sjemenke dobivamo od pustinjske biljke iz porodice metvice, Salvia hispanica, koju su kultivirali još drevni Azteci, a dozrijeva u zemljama Latinske Amerike. Chia sjemenke su čudesna super namirnica, a zanimljivo je da u kontaktu s vodom formiraju gel koji usporava razgradnju ugljikohidrata i nagle oscilacije šećera u krvi.

Sastojci:

chia sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1955/475
Masti	33 g
od kojih zasićene masne kiseline	3,2 g
Ugljikohidrati	2,3 g
od kojih šećeri	0,5 g
Bjelančevine	22 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Superiorne male sjemenke

Chia sjemenke 500g

EAN : 3858881790759

Chia sjemenke dobivamo od pustinjske biljke iz porodice metvice, Salvia hispanica, koju su kultivirali još drevni Azteci, a dozrijeva u zemljama Latinske Amerike. Chia sjemenke su čudesna super namirnica, a zanimljivo je da u kontaktu s vodom formiraju gel koji usporava razgradnju ugljikohidrata i nagle oscilacije šećera u krvi.

Sastojci:

chia sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1955/475
Masti	33 g
od kojih zasićene masne kiseline	3,2 g
Ugljikohidrati	2,3 g
od kojih šećeri	0,5 g
Bjelančevine	22 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Za filmske večeri

Kukuruz kokičar 200g

EAN : 3858881792319

Bogate vlaknima, s malim udjelom masti, kokice su mnogima omiljena grickalica. Prave se isključivo od kukuruza kokičara, koji ima ekstremno tvrda zrna te je jedina vrsta kukuruza koja će se raspuknuti.

Sastojci:

kukuruz kokičar

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1507/356
Masti	3,1 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,7 g
Ugljikohidrati	70,2 g
od kojih šećeri	0,5 g
Bjelančevine	11 g
Sol	-

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Bezglutenska superhrana

Kvinoja sjemenke 200g

EAN : 3858881790933

Kvinoja je bezglutenska žitarica koja regulira probavu i štiti srce. Prava je super namirnica i ima više kalcija od mlijeka i više proteina od mesa.

Sastojci:

kvinoja sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1539/368
Masti	6 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,7 g
Ugljikohidrati	58 g
od kojih šećeri	1,5 g
Bjelančevine	14 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Bezglutenska superhrana

Kvinoja sjemenke 500g

EAN : 3858881790940

Kvinoja je bezglutenska žitarica koja regulira probavu i štiti srce. Prava je super namirnica i ima više kalcija od mlijeka i više proteina od mesa.

Sastojci:

kvinoja sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1539/368
Masti	6 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,7 g
Ugljikohidrati	58 g
od kojih šećeri	1,5 g
Bjelančevine	14 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Na tronu među sjemenkama

Lan sjemenke 200g

EAN : 3858881791220

Lanene sjemenke polako, ali sigurno zauzimaju tron među zdravim sjemenkama. Bogat su izvor omega 3 masnih kiselina, antioksidansa i vlakana. Pomiješate li ih s jogurtom za doručak, započet ćete dan na najbolji mogući način.

Sastojci:

lan sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1697/405
Masti	34 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,9 g
Ugljikohidrati	6,4 g
od kojih šećeri	6,3 g
Bjelančevine	19,5 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Na tronu među sjemenkama

Lan sjemenke 500g

EAN : 3858881797130

Lanene sjemenke polako, ali sigurno zauzimaju tron među zdravim sjemenkama. Bogat su izvor omega 3 masnih kiselina, antioksidansa i vlakana. Pomiješate li ih s jogurtom za doručak, započet ćete dan na najbolji mogući način.

Sastojci:

lan sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1697/405
Masti	34 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,9 g
Ugljikohidrati	6,4 g
od kojih šećeri	6,3 g
Bjelančevine	19,5 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Mak voli svak

Mak mljeveni 250g

EAN : 3858881793507

Od posipa na pecivu do makovnjače, mak je nezamjenjiv u kulinarstvu diljem svijeta. Ovo malo sjeme je i prava riznica antioksidansa koji organizam štite od upala i malignih oboljenja.

Sastojci:

mljevene sjemenke maka

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2230/533
Masti	41 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,7 g
Ugljikohidrati	4,3 g
od kojih šećeri	4 g
Bjelančevine	18 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama. Proizvod sadrži sumporni dioksid.*

Mak voli svak

Mak mljeveni 500g

EAN : 3858881798144

Od posipa na pecivu do makovnjače, mak je nezamjenjiv u kulinarstvu diljem svijeta. Ovo malo sjeme je i prava riznica antioksidansa koji organizam štite od upala i malignih oboljenja.

Sastojci:

mljevene sjemenke maka

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2230/533
Masti	41 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,7 g
Ugljikohidrati	4,3 g
od kojih šećeri	4 g
Bjelančevine	18 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama. Proizvod sadrži sumporni dioksid.*

Mak voli svak

Mak zrno 250g

EAN : 3858881797772

Od posipa na pecivu do makovnjače, mak je nezamjenjiv u kulinarstvu diljem svijeta. Ovo malo sjeme je i prava riznica antioksidansa koji organizam štite od upala i malignih oboljenja.

Sastojci:

sjemenke maka

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2230/533
Masti	41 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,7 g
Ugljikohidrati	4,3 g
od kojih šećeri	4 g
Bjelančevine	18 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Mak voli svak

Mak zrno 500g

EAN : 3858881791510

Od posipa na pecivu do makovnjače, mak je nezamjenjiv u kulinarstvu diljem svijeta. Ovo malo sjeme je i prava raznica antioksidansa koji organizam štite od upala i malignih oboljenja.

Sastojci:

sjemenke maka

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2230/533
Masti	41 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,7 g
Ugljikohidrati	4,3 g
od kojih šećeri	4 g
Bjelančevine	18 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Kao čokolada, samo zdraviji

Rogač mljeveni 250g

EAN : 3858881791916

Rogač je poznata tradicionalna mediteranska namirnica koja je u ljudskoj prehrani prisutna već od rimskog i grčkog doba. Danas se koristi kao zamjena za kavu i kakao, sredstvo za ugušćivanje i kao nadjev za kolače i pecivo. Rogač iznimno povoljno djeluje na probavni sustav.

Sastojci:

mljeveni rogač

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1470/353
Masti	0,65 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,1 g
Ugljikohidrati	89 g
od kojih šećeri	42,8 g
Bjelančevine	5,2 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama. Mogući ostaci koštica od rogača.*

Kao čokolada, samo zdraviji

Rogač mljeveni 500g

EAN : 3858881791336

Rogač je poznata tradicionalna mediteranska namirnica koja je u ljudskoj prehrani prisutna već od rimskog i grčkog doba. Danas se koristi kao zamjena za kavu i kakao, sredstvo za ugušćivanje i kao nadjev za kolače i pecivo. Rogač iznimno povoljno djeluje na probavni sustav.

Sastojci:

mljeveni rogač

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1407/353
Masti	0,65 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,1 g
Ugljikohidrati	89 g
od kojih šećeri	42,8 g
Bjelančevine	5,2 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama. Mogući ostaci koštica od rogača.*

Sezame, pojedi se!

Sezam sjemenke 100g

EAN : 3858881790926

Sezam ima čudotvorne moći: ubrzava probavu, a usporava starenje. Jedan je od najboljih izvora kalcija. Možete ga posipati po salatama ili pirjanom povrću, staviti u smoothie ili popržiti na tavi za blagu orašastu aromu.

Sastojci:

sezam sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2390/571
Masti	50,4 g
od kojih zasićene masne kiseline	7,5 g
Ugljikohidrati	10,7 g
od kojih šećeri	0,2 g
Bjelančevine	21,4 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova i kikirikija.*

Sezame, pojedi se!

Sezam sjemenke 500g

EAN : 3858881795877

Sezam ima čudotvorne moći: ubrzava probavu, a usporava starenje. Jedan je od najboljih izvora kalcija. Možete ga posipati po salatama ili pirjanom povrću, staviti u smoothie ili popržiti na tavi za blagu orašastu aromu.

Sastojci:

sezam sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2390/571
Masti	50,4 g
od kojih zasićene masne kiseline	7,5 g
Ugljikohidrati	10,7 g
od kojih šećeri	0,2 g
Bjelančevine	21,4 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova i kikirikija.*

Velika snaga u malim sjemenkama

Suncokret sjemenke 200g

EAN : 3858881792227

Sjemenke suncokreta najčešće su dodatak juhama, salatama ili u kruhovima, ali možete ih i grickati same tijekom dana. Ove male sjemenke poboljšavaju cirkulaciju, blagotvorne su za kosu, oči, jetru, kosti i mišiće, snižavaju kolesterol i djeluju u prevenciji raka. Također, zahvaljujući antioksidativnim sastojcima, ublažavaju upale.

Sastojci:

suncokret sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2322/561
Masti	46,1 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,5 g
Ugljikohidrati	11,4 g
od kojih šećeri	2,6 g
Bjelančevine	20,8 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Velika snaga u malim sjemenkama

Suncokret sjemenke 500g

EAN : 3858881790292

Sjemenke suncokreta najčešće su dodatak juhama, salatama ili u kruhovima, ali možete ih i grickati same tijekom dana. Ove male sjemenke poboljšavaju cirkulaciju, blagotvorne su za kosu, oči, jetru, kosti i mišiće, snižavaju kolesterol i djeluju u prevenciji raka. Također, zahvaljujući antioksidativnim sastojcima, ublažavaju upale.

Sastojci:

suncokret sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2322/561
Masti	46,1 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,5 g
Ugljikohidrati	11,4 g
od kojih šećeri	2,6 g
Bjelančevine	20,8 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Hod d.o.o
Zagorska ul.23, 10296 Luka, Hrvatska
OIB: 22130107488
email: webshop@hod.com.hr
tel: +385 097/754-6126

Dokument generiran : 25.10.2026 19:04