

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind für Wachstum und Entwicklung sowie für die Körperfunktionen und Gesunderhaltung in allen Lebensabschnitten erforderlich. Der Körper kann diese Fette nicht selber «bauen». Sie sollten deshalb regelmässig mit der Nahrung zugeführt werden. Bezüglich Omega-3-Fette besteht heute ein Fettmangel in der Bevölkerung! Daher ist die Fettzufuhr, d.h. die Auswahl und die Menge der verzehrten Fette und Öle, die wir mit der täglichen Nahrung aufnehmen, ganz entscheidend.

Wissenschaftler empfehlen die tägliche Aufnahme von mindestens 1 - 1,33g Omega-3-Fetten.

Eine echte Alternative ist daher VitaÖl® mit seinem besonders hohen Gehalt an Omega-3- und Omega-6-Fettsäure. Die feine Butternote in VitaÖl® bewirkt zudem, dass die Speisen «wie mit Butter zubereitet» schmecken.

Ersetzen Sie beim Backen Butter/Margarine durch VitaÖl®!

Umrechnung von Butter/Margarine in VitaÖl®

Brot		Gebäck	
Butter	VitaÖl®	Butter	VitaÖl®
20g	10ml (9g)	20g	15ml (14g)
30g	15ml (14g)	30g	23ml (21g)
40g	20ml (18g)	40g	30ml (28g)
50g	25ml (23g)	50g	38ml (34g)

VitaÖl® – die Schweizer Rapsöl und Leinöl (EU)-Zubereitung mit feiner Butternote und dem extra hohen Omega-3- und Omega-6-Fettsäureanteil

VitaÖl® schmeckt und riecht wie frische Butter, ist jedoch rein pflanzlich. Mit einem Rauchpunkt von 220° ist VitaÖl® sehr hitzestabil und universell verwendbar: für die warme sowie die kalte Küche. Im Unterschied zu Butter enthält VitaÖl® kein Wasser und ist damit sehr ergiebig und sparsam im Verbrauch. VitaÖl® ist eine ideale Alternative zu Butter und Margarine, weil sie mit deutlich weniger Fett auskommen. Ein weiteres Plus: VitaÖl® ist 365 Tage haltbar. **Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern!**

Aufgrund des Leinölanteils von 19 % zeichnet sich VitaÖl® durch einen besonders hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäure von 16g pro 100g und Omega-6-Fettsäure von 17g pro 100g aus. Kennzeichnend ist zudem das ausgewogene Verhältnis der Omega-6- zu den Omega-3-Fettsäuren von nahezu 1:1. Damit ist VitaÖl® als Fettquelle, z.B. im Rahmen einer entzündungshemmenden Ernährung, wie geschaffen. VitaÖl® enthält keine Konservierungsstoffe und keine ungesunden gehärteten Fette.

Vertrieb Schweiz:

VitaÖl® by Pharmaprofi AG

Industriestrasse 8

8880 Walenstadt

www.vitaoel.ch

E-Mail: info@vitaoel.ch

© 03.2019 by Pharmaprofi AG



Erhältlich bei:

VitaÖl®

laktosefrei
kochsalzfrei

milcheiweissfrei
cholesterinfrei

glutenfrei

Rapsöl-Leinöl-Zubereitung

- Feiner Buttergeschmack
- Besonders hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäure von 16% und Omega-6-Fettsäure von 17%



Produktdaten

Bei der Rapsöl-Leinöl-Zubereitung VitaÖl® handelt es sich um Schweizer Rapsöl, dessen ernährungsphysiologischer Wert durch die Zugabe von Leinöl (EU, 19%) weiter verbessert wurde. Selbstverständlich sind Raps und Lein naturbelassen und nicht genmanipuliert.

Zutaten:

Rapsöl (CH), Leinöl (EU19%), Antioxidationsmittel (stark tocopherolhaltige-Extrakte, Zitronensäure), natürliches Aroma, Vitamin E (E 306).

Nährwert pro 100 g:

Brennwert	3.700 kJ (900 kcal)
Fett	100 g
gesättigte Fettsäuren	7 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	54 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	33 g
Kohlenhydrate	0 g
Zucker	0 g
Eiweiss	0 g
Salz	0 g
Vitamin E	30 mg*
*entspricht 250 % der empfohlenen Tagesdosis	
Omega-3 Fettsäuren	16 g
Omega-6 Fettsäuren	17 g

Bereits 8,5 g VitaÖl® pro Tag decken den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren. 8,5 g VitaÖl® enthalten:

einfach ungesättigte Fettsäuren	4,59 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,81 g
davon Alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure)	1,36 g

Empfehlung lt. DGE: 1,3 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag

VitaÖl® ist ideal zur Prophylaxe/Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen. Da sich Omega-3- und Omega-6-Fette in VitaÖl® fast die Waage halten, ist die Rapsöl-Leinöl-Zubereitung auch als Fettquelle im Rahmen einer entzündungshemmenden Ernährung geeignet.

Tipp für Veganer: Obwohl VitaÖl® wie frische Butter riecht und schmeckt, ist es absolut frei von Milchbestandteilen. Rezepte finden Sie unter nachfolgendem Link zum Download: <http://www.vitaool.ch>

Rauchpunkt (Hitzebeständigkeit von Fetten und Ölen)

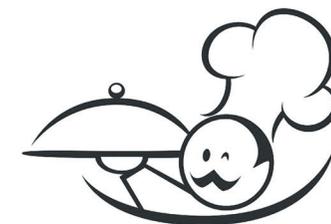
Der Rauchpunkt ist die niedrigste Temperatur, bei der über einem erhitzten Öl oder Fett die deutlich sichtbare Rauchentwicklung beginnt.

Entgegen der Anweisung zum definierten Vorheizen der Pfanne oder des Fettes in vielen Kochrezepten, sollten Fette und Öle aus gesundheitlichen Gründen nicht so weit erhitzt werden, dass sie zu rauchen beginnen, weil dabei Acrolein freigesetzt werden kann. Der Rauchpunkt eines Fettes ist hauptsächlich vom Anteil freier Fettsäuren abhängig. Je höher dieser Anteil, desto niedriger ist der Rauchpunkt. Ein Fett oder Öl, das schon mehrmals erhitzt wurde (z. B. beim Frittieren), hat einen höheren Gehalt an freien Fettsäuren als ein «frisches». Native Öle haben in der Regel einen höheren Gehalt an freien Fettsäuren als Raffinate.

Produkt:

Rauchpunkt °C

VitaÖl®	220
Erdnussöl (raffiniert = heissgepresst)	230
Erdnussöl (unraffiniert = kaltgepresst)	170
Palmkernfett	220
Kokosfett	185–205
Schweineschmalz	121-218
Butterschmalz	200-205
Butter	ca. 175
die meisten raffinierten Öle	>200
kaltgepresstes Rapsöl	130 - 190
kaltgepresstes Olivenöl	130 - 180
Sojaöl	213
Sonnenblumenöl (raffiniert)	210 - 225
Sonnenblumenöl (unraffiniert)	107
Sesamöl (unraffiniert)	177
Senföl	254
Distelöl	150
Walnussöl (unraffiniert)	160



Kochtipps

... zum Braten

Fleisch, Fisch oder Kartoffeln schmecken in VitaÖl® gebraten einfach besser! Obendrein sparen Sie mengenmässig bis zu 75 % Fett im Vergleich zu Butter oder Margarine. Denn VitaÖl® enthält keine Milch- oder Wasserbestandteile und ist zudem extrem ergiebig.

... für Saucen

Für Saucen z.B. vom Typ Béarnaise und Hollandaise ist VitaÖl® die ideale Fettbasis. Arbeiten Sie wie gewohnt, aber verwenden Sie VitaÖl® anstatt Butter oder Margarine. Einfach VitaÖl® erhitzen und zugeben. Sie ersparen sich zeitraubendes Schmelzen und Abscheiden. Es besteht kein Risiko, dass Ihre Sauce gerinnt!

Dosierung: 45 ml VitaÖl® pro Eigelb.

... für gedünstetes Gemüse

VitaÖl® vor dem Servieren über das Gemüse träufeln. Das verleiht Ihrem Gemüse nicht nur ein besonders appetitliches Aussehen, sondern es betont auch den Geschmack der beigegebenen Kräuter und Gewürze. Der VitaÖl®-Fettfilm haftet optimal. Es bilden sich keine «Fettseen» unter dem Gemüse.

... bei Pasta-Gerichten

Ein wenig VitaÖl® über die abgetropften Teigwaren und schon sehen sie aus wie in Butter geschwenkt! Der feine VitaÖl®-Fettfilm schmilzt jedoch nicht ab; er bildet einen ausgezeichneten Haftgrund für Gewürzzugaben und Saucen. Ihre Pasta schmeckt einfach besser.

weitere Kochtipps mit VitaÖl® finden Sie unter www.vitaool.ch

