

Acides gras oméga-3 et oméga-6

Les acides gras oméga-3 sont essentiels à la croissance et au développement, au fonctionnement de l'organisme et au maintien de la santé à toutes les étapes de la vie. Le corps ne peut pas produire lui-même ces graisses. Ils doivent donc être régulièrement apportés par les aliments consommés. En ce qui concerne les acides gras oméga-3, il existe aujourd'hui une carence au sein de la population! C'est pourquoi l'apport en graisses – c.-à-d. la sélection et la quantité de graisses et d'huiles consommées avec notre alimentation quotidienne – est absolument décisif.

Les scientifiques recommandent une absorption quotidienne d'au moins 1 - 1,33 g d'acides gras oméga-3.

Pour cela, VitaÖl® constitue une véritable alternative grâce à sa teneur particulièrement élevée en acides gras oméga-3 et oméga-6. De plus, la note finement beurrée de VitaÖl® donne aux aliments une saveur comme s'ils étaient «préparés au beurre».

Pour vos pains et pâtisseries, remplacez le beurre/la margarine par VitaÖl®

Conversion beurre/margarine en VitaÖl®

Pain		Pâtisserie	
Beurre	VitaÖl®	Beurre	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® – la préparation suisse d'huile de colza et d'huile de lin (UE) possédant une note finement beurrée et une teneur particulièrement élevée en acides gras oméga-3 et oméga-6

VitaÖl® a le goût et l'odeur du beurre frais, tout en étant purement végétale. Avec son point de fumée de 220°, VitaÖl® offre une très bonne stabilité à la chaleur et peut être utilisée de manière polyvalente, dans la cuisine chaude ou froide. À la différence du beurre, VitaÖl® ne contient pas d'eau et est donc très économique à l'usage. VitaÖl® est une alternative idéale au beurre et à la margarine car elle permet une utilisation nettement plus faible de matières grasses. Autre atout: VitaÖl® peut se conserver 365 jours. **Entreposer au réfrigérateur après l'ouverture!**

Parce qu'elle contient 19 % d'huile de lin, VitaÖl® se distingue par une teneur particulièrement élevée en acides gras oméga-3 de 16 g pour 100 g et en acides gras oméga-6 de 17 g pour 100 g. De plus, elle se caractérise par son rapport équilibré (quasiment 1:1) entre acides gras oméga-6 et oméga-3. Ainsi, VitaÖl® est idéale en tant que source de matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime anti-inflammatoire. VitaÖl® ne contient pas d'agents de conservation ni de graisses durcies malsaines.

Distribution en Suisse:

VitaÖl® by Pharmaprofi AG

Industriestrasse 8

8880 Walenstadt

www.vitaool.ch

E-mail: info@vitaool.ch

© 03.2019 by Pharmaprofi AG



Disponible chez:

VitaÖl®

sans lactose
sans sel

sans protéine de lait
sans cholestérol

sans gluten

Préparation d'huile de colza et d'huile de lin

- Saveur finement beurrée
- Teneur particulièrement élevée en acides gras oméga-3 de 16 % et en acides gras oméga-6 de 17 %



Données produit

La préparation d'huile de colza et d'huile de lin VitaÖl® est une huile de colza suisse dont la valeur nutritionnelle a été encore améliorée par l'ajout d'huile de lin (UE, 19 %). Bien entendu, le colza et le lin utilisés sont laissés à l'état naturel et ne sont pas génétiquement modifiés.

Ingrédients:

Huile de colza (CH), huile de lin (UE, 19 %), antioxydant (extraits riches en tocophérols, acide citrique), arôme, vitamine E (E 306).

Valeur nutritive pour 100 g:

Valeur calorique	3.700 kJ (900 kcal)
Graisses	100 g
Acides gras saturés	7 g
Acides gras mono-insaturés	54 g
Acides gras polyinsaturés	33 g
Hydrates de carbone	0 g
Sucre	0 g
Protéines	0 g
Sel	0 g
Vitamine E	30 mg *
* correspond à 250 % de l'apport journalier recommandé	
Acides gras oméga-3	16 g
Acides gras oméga-6	17 g

8,5 g de VitaÖl® par jour permettent déjà de couvrir les besoins en acides gras oméga-3. 8,5 g de VitaÖl® contiennent:

Acides gras mono-insaturés	4,59 g
Acides gras polyinsaturés	2,81 g
dont acide alpha-linolénique (un acide gras oméga-3)	1,36 g

Recommandation DGE: 1,3 g d'acides gras oméga-3 par jour

VitaÖl® est idéale dans la prévention / le traitement des maladies cardiovasculaires et les troubles du métabolisme lipidique. Etant donné que les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont présents en quantité quasiment équilibrée dans VitaÖl®, cette préparation d'huile de colza et d'huile de lin convient également comme source de matières grasses dans le cadre d'un régime anti-inflammatoire.

Conseil pour végans: Bien que VitaÖl® ait l'odeur et le goût du beurre frais, elle est absolument exempte de composants laitiers. Vous trouverez des recettes à télécharger à l'adresse: <http://www.vitaöel.ch>

Point de fumée (résistance des graisses et huiles aux chaleurs élevées)

Le point de fumée est la température la plus basse à laquelle une fumée nettement visible commence à se développer au-dessus d'une huile ou graisse chauffée.

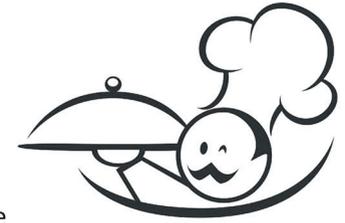
Contrairement aux instructions de préchauffage de la poêle ou de la graisse figurant dans de nombreuses recettes, il convient, pour des raisons de santé, de ne pas faire chauffer les graisses et huiles à tel point qu'elles commencent à fumer car ceci peut entraîner une libération d'acroléine. Le point de fumée d'une graisse dépend essentiellement de la part d'acides gras libres qu'elle contient. Plus cette part est élevée, plus le point de fumée est bas. Une graisse ou huile qui a déjà été chauffée plusieurs fois (par ex. pour une friture) a une teneur plus élevée en acides gras libres qu'une huile «fraîche». Les huiles natives possèdent en règle générale une teneur en acides gras libres plus importante que les huiles raffinées.

Produit:

VitaÖl®

	Point de fumée °C
Huile d'arachide (raffinée = pressée à chaud)	230
Huile d'arachide (non raffinée = pressée à froid)	170
Huile d'amande de palme	220
Graisse de coco	185-205
Saindoux	121-218
Beurre clarifié	200-205
Beurre	env. 175
La plupart des huiles raffinées	>200
Huile de colza pressée à froid	130 - 190
Huile d'olive pressée à froid	130 - 180
Huile de soja	213
Huile de tournesol (raffinée)	210 - 225
Huile de tournesol (non raffinée)	107
Huile de sésame (non raffinée)	177
Huile de moutarde	254
Huile de carthame	150
Huile de noix (non raffinée)	160

Conseils de cuisine



... pour la cuisson

Cuits dans VitaÖl®, la viande,

le poisson ou les pommes de terre sont tout simplement meilleurs! De plus, vous économisez en quantité jusqu'à 75 % de graisse par rapport au beurre ou à la margarine. En effet, VitaÖl® ne contient pas de composants aqueux ou laitiers et est en outre extrêmement économique à l'usage.

... pour les sauces

VitaÖl® constitue la base lipidique idéale par ex. pour les sauces de type béarnaise et hollandaise. Faites votre sauce comme d'habitude, mais en utilisant VitaÖl® au lieu du beurre ou de la margarine. Chauffez VitaÖl® et ajoutez-la simplement. Vous gagnez ainsi du temps en évitant de devoir faire fondre et séparer le beurre ou la margarine. Votre sauce ne risque pas de cailler!

Dosage: 45 ml de VitaÖl® par jaune d'œuf.

... pour les légumes à la vapeur

Ajoutez un filet de VitaÖl® sur les légumes avant de servir. Cela donne non seulement à vos légumes une apparence particulièrement appétissante, mais souligne également la saveur des herbes aromatiques et épicées qu'ils contiennent. Le film graisseux de VitaÖl® adhère de manière optimale aux légumes. Aucune «flaque d'huile» ne se forme sous les légumes.

... pour les plats de pâtes

Ajoutez un peu de VitaÖl® sur les pâtes égouttées et elles ont aussitôt l'air d'avoir été rissolées dans le beurre! Le mince film de VitaÖl® ne fond cependant pas; il constitue une excellente base permettant aux épices et aux sauces d'adhérer de manière optimale. Vos pâtes n'en seront que meilleures.

Vous trouverez d'autres conseils de cuisine avec VitaÖl® sur www.vitaöel.ch

