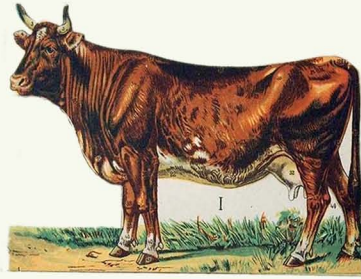


HOE JE GEZONDE VETTEN GEBRUIKT



Hennep



Os



Pinda



Zonnebloem



Teunisbloem



Druivenpit



Distel



Lijnzaad



Alg



Kokos



Pompoen

FRITUREN

Kokosolie => Verhoogt "goede" cholesterol, ontstekingsremmend
Ossewit (rundervet)
Ghee (geklaarde boter)

WOKKEN

Arachideolie (pindaolie)
Rijstolie (tot 255°C) => Vitaminen, proteïne, mineralen, antioxidanten en lecithine.
Kokosolie (Verhoogt "goede" cholesterol, ontstekingsremmend)

BRADEN

Roomboter
Ossewit (rundervet)
Ghee (geklaarde boter)
Kokosolie (Verhoogt "goede" cholesterol, ontstekingsremmend)

BAKKEN

Ossewit (rundervet)
Kokosolie (Verhoogt "goede" cholesterol, ontstekingsremmend)
Roomboter
Koudgeperste druivenpitolie (tot 200 °C) => Vitamine E, lecithine, antioxidanten, linolzuur
Koudgeperste olijfolie (kort verhitten tot max 200 °C) => Antioxidanten
Koudgeperste raapzaadolie (tot max 180 °C) Bron van Omega 3 en 6, verlaagt cholesterol en triglyceriden

KOUD GEBRUIKEN

Koudgeperste lijnzaadolie => Bron van ALA (essentiële olie), goed voor cellen en hart, liefst mengen met eiwit (bijv. kwark)
Koudgeperste olijfolie => Antioxidanten
Koudgeperste zonnebloemolie => Veel vitamine E
Koudgeperste raapzaadolie => Bron van Omega 3 en 6, verlaagt cholesterol en triglyceriden
Koudgeperste distelolie => Veel linolzuur, verder onder meer vitamine A en E
Koudgeperste sesamololie => Bevat lecithine en is rijk aan fosfor en magnesium
Koudgeperste hennepolie => Gamma-linoleenzuur (GLA) en stearidonon zuur (SDA)
Pompoenpitolie => Zeer rijk aan vitamine E, omega 3 en gezonde vetzuren
Druivenpitolie => Vitamine E, lecithine, antioxidanten, linolzuur

CAPSULES

Teunisbloemolie => Bron van GLA (essentiële olie)
Algenolie => Bron van DHA en EPA
Visolie => Bron van DHA en EPA
Levertraan => Bron van DHA en EPA

www.natuvitaal.nl



Olijf



Sesam



Raapzaad