



Inh. Heike Fuß
Königstraße 80, 53332 Bornheim

Öffnungszeiten Mo. - Fr. 9:30 bis 18:30
Sa. 8:30 bis 13:00

Gesundheitliche Aspekte

- Gesund und fit ein Leben lang. Wer wünscht sich das nicht? Eine gesunde Ernährung kann einen wesentlichen Beitrag leisten, damit dieser Wunsch Wirklichkeit wird.

Albaöl® HC kommt Ihrem Ernährungs- und Gesundheitsbewusstsein entgegen, denn es ist rein pflanzlich und enthält kaum gesättigte Fettsäuren. Dennoch schmeckt und riecht **Albaöl® HC** wie frische Butter!

- Hauptbestandteil von **Albaöl® HC** ist schwedisches Rapsöl, dessen ernährungsphysiologische Vorzüge durch die Zugabe von Leinöl weiter optimiert werden. Raps- und Leinsamen werden in einem sehr aufwendigen mechanischen Verfahren gepresst. Verarbeitung und Abfüllung erfolgen in Südschweden beim HACCP-zertifizierten Hersteller Taste of Sweden, wo die HACCP-Grundsätze bereits seit Anfang der 90-er Jahre Anwendung finden.

- **Albaöl® HC** zeichnet sich durch ein besonders günstiges Fettsäuremuster aus. Es besteht zu 16 % aus wertvollen Omega-3-Fettsäuren! Ideal also zur Prophylaxe/Therapie von zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen. Mit seinem äußerst ausgewogenen Verhältnis der Omega-6- zu den Omega-3-Fettsäuren (1,25:1) eignet es sich außerdem als Fettquelle im Rahmen einer entzündungshemmenden Ernährung.



- **Albaöl® HC** enthält sehr wenig gesättigte Fette, keine gehärteten und keine Transfette.
 - **Albaöl® HC** ist absolut frei von Konservierungsmitteln.
 - **Albaöl® HC** ist salzlos.
 - **Albaöl® HC** enthält keine Milchbestandteile (Stichwort Laktoseallergie).
- **Albaöl® HC** ist frei von Allergenen - weit über die gesetzlichen Anforderungen hinaus. Aus diesem Grund wurde **Albaöl® HC** mit dem Qualitätssiegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) ausgezeichnet und darf sich als allergikerfreundliches Produkt empfehlen.
- **Albaöl® HC** ist deshalb auch ideal für die Kranken-Pflege- und Seniorengastronomie. Denn **Albaöl® HC** kann immer dann Verwendung finden, wenn Butter aus gesundheitlichen oder ökonomischen Gründen nicht eingesetzt werden darf oder kann. Dennoch schmeckt alles "wie mit Butter" zubereitet.

Bereits 8,5 g (knapp 1 Esslöffel) Albaöl® HC pro Tag decken den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren:

8,5 g Albaöl® HC enthalten:
einach ungesättigte Fettsäuren 4,84 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren 3,02 g
davon Alpha-Linolensäure 1,36 g
(Omega-3-Fettsäure)

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

Interessante gesundheitliche Aspekte zu Fetten im Allgemeinen und zu **Albaöl® HC** im Besonderen erfahren Sie im aktuellen Buch „Fit mit Fett“ von Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp. In spannender

Weise wird dort erklärt, warum Killerfette krank machen und wie entscheidend die Umstellung auf gesunde Fette unsere Gesundheit beeinflusst. Gehirn, Herz und Gewebeshormone werden die Verwendung guter Fette danken!
Das Buch liest sich wie ein Krimi!

Albaöl® HC entspricht den Anforderungen der "Leitsätze für Speisefette und Speiseöle" der deutschen Lebensmittelbuch-Kommission. Die dort geforderten Höchstwerte für Säurezahl und Peroxidzahl werden weit unterschritten.

Ständige Kontrollen durch einen vereidigten Lebensmittelchemiker garantieren die gleichbleibend hohe Güte und Qualität von **Albaöl® HC**.

Verwendungstipps

Tipps für Küchenprofis

... zum Braten.

Fleisch, Fisch oder Kartoffeln schmecken in **Albaöl® HC** gebraten einfach besser! Obendrein sparen Sie mengenmäßig bis zu 75 % im Vergleich zu Butter oder Margarine. Denn **Albaöl® HC** enthält keine Milch- oder Wasserbestandteile und ist zudem extrem ergiebig. Das Handling ist besonders einfach, wenn **Albaöl® HC** mittels Hand-sprühpumpe oder elektrischer Food-Sprühpistole als dünner Strahl oder „Fettnebel“ auf die Bratfläche aufgebracht wird. So lässt sich der Fettverbrauch noch weiter reduzieren! Der Rauchpunkt von **Albaöl® HC** liegt bei ca. 220 °C.

... zum Grillen.

Besprühen oder bepinseln Sie Fisch oder Fleisch mit **Albaöl® HC**. Wiederholen Sie den Vorgang drei- bis viermal während des Grillens. Ergebnis: Das Grillgut wird knuspriger, bleibt saftiger und bekommt eine appetitliche goldbraune Kruste.

... für Saucen.

Für Saucen z.B. vom Typ bearnaise und hollandaise ist **Albaöl® HC** die ideale Fettbasis. Arbeiten Sie wie gewohnt, aber verwenden Sie **Albaöl® HC** anstatt Butter oder Margarine. Einfach **Albaöl® HC** erhitzen und zugeben. Sie ersparen sich zeitraubendes Schmelzen und Abscheiden. Es besteht kein Risiko, dass Ihre Sauce gerinnt!
Dosierung: 45 ml **Albaöl® HC** pro Eigelb.

... als „ausgelassene Butter“.

Verrühren Sie 3 Teile **Albaöl® HC** mit 1 Teil Wasser. Unter Schlagen/Rühren bis zur gewünschten Temperatur erwärmen. Eventuell mit Kräutern verfeinern.

... für gedünstetes Gemüse.

Albaöl® HC vor dem Servieren hauchdünn auf das Gemüse sprühen. Das verleiht Ihrem Gemüse nicht nur ein besonders appetitliches Aussehen, sondern es betont auch den Geschmack der beigegebenen Kräuter und Gewürze. Der **Albaöl® HC**-Fettfilm haftet optimal, es bilden sich keine „Fettseen“ unter dem Gemüse.

... bei Pasta-Gerichten.

Ein wenig **Albaöl® HC** über die abgetropften Nudeln, und diese sehen aus wie in Butter geschwenkt! Der feine **Albaöl® HC**-Fettfilm schmilzt jedoch nicht ab; er bildet einen ausgezeichneten Haftgrund für Gewürzzugaben und -saucen. Ihre Pasta schmeckt einfach besser.

... für Mayonnaisen.

Ersetzen Sie 1/3 bis 1/2 des Speiseöls durch **Albaöl® HC**. Das gibt Ihren Mayonnaisen eine besondere Note.

... für Salatsaucen und Dressings.

Weinessig, Kräuter, gepresster Knoblauch und **Albaöl® HC** - eine Salatsauce, die schmeckt!

... zum Brotbacken.

Verwenden Sie **Albaöl® HC** anstatt Butter oder Margarine. Der Teig wird geschmeidiger und lässt sich leichter verarbeiten. Das Brot wird voluminöser und erhält eine besonders appetitliche Farbe. Backen in der Form: Sprühen Sie Brotlaib oder Form zuvor mit **Albaöl® HC** ein. Dosierung: Beim Backen von Brot - gilt für alle Brotsorten - anstelle von zum Beispiel 100 g Butter/Margarine 50 ml **Albaöl® HC** verwenden.

... für Kuchen und Gebäck.

Verwenden Sie anstatt 100 g Butter/Margarine 75 ml **Albaöl® HC**. Das verleiht Ihren Backwaren mehr Volumen, eine appetitlichere Farbgebung und einen besseren Ge-

schmack. Und alles lässt sich viel einfacher verarbeiten!

... für Pasteten.

Verwenden Sie **Albaöl® HC** anstelle von Butter oder Margarine. Sie brauchen nur 75 ml **Albaöl® HC** anstatt 100 g Butter oder Margarine! Weniger Fett, bessere Konsistenz und hervorragender Geschmack. Probieren Sie's aus!

... in Kombidämpfer und Heißluftgerät.

Besprühen Sie panierte oder unpanierte Kurzbratstücke, Fleisch-, Fisch- und Geflügelteile hauchdünn mit **Albaöl® HC**. Sie erzielen eine phantastische Bräunung! Beim Dampfgaren besprühen Sie alle Oberflächen, die mit Speisen in Berührung kommen, mit **Albaöl® HC**. So vermeiden Sie jegliches Anbrennen.

Albaöl HC (Health Care) mit verbesserter Rezeptur Warenkunde

Wissenswertes über Raps im Allgemeinen und Albaöl® HC im Besonderen

Raps gehört als Mitglied zur Familie der Kreuzblütler, botanisch gesehen zu den Kohlfarten. Raps ist eine sehr alte Kulturpflanze und wurde in Asien und dem Mittelmeerraum bereits 2000 v. Chr. angebaut. In Europa wurde er im späten Mittelalter kultiviert und bis zur Einführung von Petroleum in erster Linie als Brennstoff für Öllampen verwendet.

Anbau und Ernte

Der für Albaöl® HC verwendete Raps wird in nordisch-maritimem Klima angebaut. Er wird im August ausgesät und im Juli des darauffolgenden Jahres geerntet. Gewonnen wird das Rapsöl aus den kleinen, schwarzbraunen Samenkörnern der Rapschoten.

Rapsöl als Lebensmittel

Vom „Mauerblümchen“ zum „Shooting Star“

Rapsöl – die „Butter“ für arme Leute

Für die Generation unserer Eltern und Großeltern war die „gute Butter“ noch das „Non-Plus-Ultra“ in der Ernährung. In Not- und Krisenzeiten stand diese nur dem „Ernährer“ in der Familie zu. Frauen und Kinder kamen meist nicht in den Genuss und mussten sich mit weniger schmackhaften Alternativen begnügen. Das bitter schmeckende Rapsöl mit seinem hohen Anteil an Erucasäure, die heute als herzmuskelschädigend gilt, war dabei eine der letzten Alternativen.



Erfolgreiche Züchtungen – besserer Geschmack

Doch aus dem „Mauerblümchen“ von damals wurde der „Shooting Star“ von heute. Voraussetzung dafür waren zwei wesentliche Züchtungserfolge in den 70er und 80er Jahren,

die ganz ohne die heute üblichen gentechnischen oder zellbiologischen Verfahren abliefen. Das Ergebnis war der erucasäure- und glucosinolatarme „Doppel-Null-Raps“. Diese neuen Rapsorten wurden zum interessanten Rohstoff für die

Lebensmittelindustrie, denn sie lieferten ein bekömmliches Öl ohne den ursprünglich kratzig-bitteren Geschmack. Rapsöl ist aber nicht nur bekömmlich, sondern auch gesund (vgl. unten „Ernährung und Diätetik“) und erfreut sich deswegen zunehmender Beliebtheit.

Albaöl® HC – für ernährungsbewusste Genießer

Geschmacklich gesehen ist Rapsöl jedoch noch immer nicht jedermanns Sache. Der besonders für kaltgepresstes Rapsöl typische nussige Geschmack überlagert den Eigengeschmack der Speisen und wird von manch einem auch als sautig oder leicht bitter empfunden. Der neutrale Geschmack vieler im Handel erhältlicher Rapsöle überzeugt den echten Gourmet ebenfalls nicht – auch wenn er noch so ernährungsbewusst ist. Seit Generationen ist für viele der Buttergeschmack das Höchste der Gefühle – beim Braten, Backen, Dünsten usw. Dem hat man in Schweden Rechnung getragen: Im skånischen Dalby wurde ein hitzebeständiges Öl entwickelt, das die ernährungsphysiologischen Vorzüge von Rapsöl mit einem einzigartigen Buttergeschmack verbindet. Das von Alf Qvist inmitten leuchtend gelber Rapsfelder „erfundene“ Albaöl® HC ist inzwischen zum „Shooting Star“ vieler ernährungsbewusster Genießer geworden – auch bei uns in Deutschland.

Bei der Produktvariante Albaöl® HC handelt es sich um eine - gemäß den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen - weiter verbesserte Rezeptur. Die Rezepturoptimierung wird durch die Zugabe von gepresstem Leinöl erreicht.

Ernährung und Diätetik

Der 00-Raps zeichnet sich durch eine sehr günstige Fettsäurezusammensetzung aus, weswegen Rapsspeiseöl aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu den wertvollsten Speiseölen zählt. Hervorzuheben sind der besonders niedrige Gehalt an gesättigten Fettsäuren und der hohe Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure. Rapsöl enthält außerdem die essenzielle Alpha-Linolensäure, eine Vertreterin der Omega-3-Fettsäuren, die in anderen Ölen sonst nur in geringer Konzentration vorkommt. Diese Fettsäuren gelten als hochwirksam zur Prävention von Koronarerkrankungen und Tumoren sowie als wichtiger Faktor bei der Behandlung von Rheumapatienten. Des Weiteren haben Untersuchungen belegt, dass Ölsäure ebenso effektiv wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel senken und zur Stabilität des LDL-Cholesterins beitragen kann.

Ein anderes aus ernährungsphysiologischer Sicht sehr wertvolles Speiseöl ist Leinöl. Früher schon war es ein beliebtes Hausmittel, heute erlebt es eine Renaissance und wird immer öfter von Medizinern und Gesundheitsberatern empfohlen. Der Grund: Die in ihm in hoher Konzentration enthaltenen Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten

Gepresstes Rapsöl, gepresstes Leinöl, Emulgator (Zitronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren), natürliches Butteraroma, Farbstoff (Beta-Carotin), Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, Tocopherol-Extrakt), Vitamin E.

Fettsäurenmuster für Albaöl® HC		
100 g Albaöl® HC enthalten:		
ungesättigte Fettsäuren (FS)		93 g
davon:	einfach ungesättigte FS	57 g
	davon: Ölsäure	ca. 55 g
	mehrfach ungesättigte FS	36 g
	davon: Linolsäuren	20 g
	Linolensäure	16 g
gesättigte Fettsäuren		7 g
Vitamine:		
Vitamin E		30 mg entspricht 300 % der empfohlenen Tagesdosis

Aus nebenstehender Tabelle wird ersichtlich, dass Albaöl® HC aus ernährungsphysiologischer Sicht eine überdurchschnittlich gute Fettsäurezusammensetzung aufweist. Hier stimmt einfach alles:

- geringer Anteil an gesättigten Fettsäuren
- hoher Gehalt an essenziellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- ideales Omega-6-Omega-3-Verhältnis von 1,25:1
- besonders hoher Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure)

Dank der neuen Rezeptur - mit Leinölzugabe - zeichnet sich Albaöl® HC jetzt durch ein Fettsäuremuster aus, das seinesgleichen sucht. Durch das optimierte Verhältnis der Omega-6- zu den Omega-3-Fettsäuren (1,25 : 1) leistet Albaöl® HC nun einen noch wichtigeren Beitrag zu der von Ernährungswissenschaftlern empfohlenen Verbesserung des Omega-6-/Omega-3-Verhältnisses in der Ernährung. Daneben verfügt Albaöl® HC nach wie vor über einen ausgesprochen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. In 100 g Albaöl® HC sind ca. 16% dieser lebensnotwendigen, mehrfach ungesättigten Fettsäure enthalten.

Tipp für die Sprühmethode

Wenn Sie für Albaöl® HC die besonders fettsparende, kalorienarme Sprühmethode anwenden möchten, sollte Albaöl® HC Zimmertemperatur haben. So erhalten Sie die für ein gutes Sprühergebnis erforderliche Viskosität des Öles.

Lagerung:

Damit die hohe Qualität von Albaöl® HC maximal erhalten bleibt, wird eine dunkle und kühle Lagerung empfohlen, am besten im Kühlschrank.

>> ANTWORTEN AUF FRAGEN, DIE UNS HÄUFIG GESTELLT WERDEN <<

Darf Albaöl® HC trotz des hohen Anteils an mehrfachen ungesättigten Fettsäuren und des Leinölanteils erhitzt werden?

Ja, bis zu 220° C. Im Januar 2008 durchgeführte Analysen, bei denen das Verhalten der α -Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) bei Hitzeeinwirkung untersucht worden ist, haben ergeben, dass der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auch bei Hitzeeinwirkung stabil bleibt.

Die entsprechenden Proben wurden nach der Methode IUPAC 2.304 getestet und

- a) auf 190 °C erhitzt und 15 Minuten lang dieser Temperatur ausgesetzt sowie
- b) auf 225 °C erhitzt und 30 Minuten lang dieser Temperatur ausgesetzt.

Bei beiden Tests hat sich die Fettsäurezusammensetzung des Produktes nicht verändert [die bei b) aufgetretenen Veränderungen liegen bei 0,1 % und können daher als unwesentlich betrachtet werden].

Weshalb wird bei Albaöl® HC Beta-Carotin zugesetzt?

Beta-Carotin ist nicht nur ein Farbstoff, sondern dient gleichzeitig als Antioxidans. Es schützt das Öl vor dem Angriff des Luftsauerstoffs und hemmt damit die Oxidation. Auf diese Weise verhindert es die frühzeitige Alterung des Öls. Zudem reduziert es die Zerstörung luftempfindlicher Vitamine und Aminosäuren und ist selbst ein Provitamin, das im Körper zu Vitamin A umgebaut wird.

Weshalb kommt in Albaöl® HC ein Emulgator zum Einsatz?

Der Emulgator wird zugesetzt, damit sich das wasserunlösliche Öl mit Wasser mischen kann (entscheidend für die Zubereitung von Saucen und Dressings) und das Wasser gebunden wird. Letzteres ist wichtig beim Braten und die Ursache dafür, dass Albaöl® HC beim Braten kaum spritzt. Des Weiteren macht der Emulgator das Öl dünnflüssig, also leichter versprühbar und sparsamer dosierbar.

Weshalb kann es am Flaschen- oder Kanisterboden zu Bodensatz kommen?

Da es sich bei Albaöl® HC um gepresstes Rapsöl handelt, kann es (u.a. in Abhängigkeit zur Aufbewahrungstemperatur) zu Ausfällungen kommen, die sich am Boden absetzen und gelegentlich auch wie kleine Wolken über den Boden "schweben". Dieser Bodensatz hat keinerlei Einfluss auf die Produktqualität, also weder auf die ernährungsphysiologischen noch auf die küchentechnischen Eigenschaften. Wenn der Bodensatz stört, kann ihn aufschütteln.

Omega-3-Fettsäuren Albaöl® HC

Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren und ihres Verhältnisses zu den Omega-6-Fettsäuren

Die beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 dienen dem menschlichen Körper nicht nur als wichtige Energielieferanten, sondern auch als essenzielle Ausgangsstoffe für die Bildung von Eicosanoiden. Diese hormonähnlichen Substanzen (Gewebshormone) senden in ihrer Eigenschaft als Botenstoffe Signale an die verschiedenen Körperzellen und beeinflussen auf diese Weise zahlreiche biologische Vorgänge im menschlichen Organismus. Sie regulieren beispielsweise Blutdruck, Blutgerinnung, Temperaturkontrolle, Immunfunktionen und Magensekretion. Dabei fungieren Omega-3- und Omega-6-Botenstoffe als direkte Gegenspieler:

Effekte der Omega-6-Eicosanoide:

- Sie wirken stark gefäßverengend und führen zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Ein gewünschter Effekt in Stresssituationen, der mit der raschen Bereitstellung von Energiereserven einhergeht. Werden Bluthochdruck und Gefäßverengung jedoch zum Dauerzustand, sind häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Folge.
- Sie fördern die Blutgerinnung und sorgen dafür, dass wir bei Verletzungen nicht zu viel Blut verlieren. Durch die Überproduktion dieser Eicosanoide wird das Blut jedoch auf Dauer dickflüssiger, was ebenfalls einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-

Erkrankungen darstellt.

- Sie aktivieren Immunzellen und wirken entzündungsfördernd. Eine Entzündung ist die Antwort unseres Immunsystems auf innere oder äußere Reize, wie beispielsweise Bakterien und Viren. Sie entsteht durch die Aktivierung und Vermehrung von Abwehrzellen und beseitigt oder "repariert" den schädigenden Reiz. Gewinnen die entzündungsfördernden Eicosanoide in unserem Körper jedoch die Oberhand, werden die Entzündungen chronisch und das Immunsystem ist daueraktiviert. Die Folge: Autoimmunerkrankungen wie z.B. rheumatoide Arthritis (Gelenkrheuma) oder Multiple Sklerose und Allergien.
- Sie stimulieren Zellwachstum und -regeneration, erfüllen also eine durchaus lebenswichtige Funktion. Fehlen jedoch die Gegenspieler, die das Zellwachstum zügeln, und es kommt zum übermäßigen Zellwachstum, können Geschwülste und Tumore die Folge sein.

Effekte der Omega-3-Eicosanoide:

- Sie wirken gefäßerweiternd und blutdrucksenkend. Diese beiden Faktoren spielen eine wichtige Rolle bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Sie hemmen die Blutgerinnung und sorgen dafür, dass das Blut dünnflüssig bleibt. Ihr positiver Effekt auf die Fließeigenschaften des Blutes vermindert das Risiko von Durchblutungsstörungen.
- Sie haben entzündungshemmende Funktion und können vor allem bei rheumatischen Erkrankungen im Rahmen einer entsprechenden Ernährungsumstellung die Beschwerden mindern und die Medikamenteneinnahme reduzieren.
- Sie hemmen unnatürliches, unkontrolliertes Zellwachstum, das gerade für Krebserkrankungen kennzeichnend ist.

Diese Effekte verdeutlichen, wie wichtig ein korrektes Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Botenstoffen und damit von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren für unseren Körper ist.

Hinsichtlich des korrekten Verhältnisses schwanken die Empfehlungen und Richtlinien von 5 : 1 bis 1 : 1. Tatsache jedoch ist, dass durch unsere typische mitteleuropäische Ernährung dieses Verhältnis nicht erreicht wird. Laut DGE beträgt das Verhältnis beim Durchschnittsdeutschen 7 : 1 bis 8 : 1. Verschiedene Bevölkerungsschichten liegen hinsichtlich der Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren sogar noch wesentlich höher.
Fazit: Wir müssen mit der täglichen Nahrung mehr **Omega-3-Fette** aufnehmen.

Dabei sollte aber im Auge behalten werden, dass **nur für die Omega-3-Fette ein Fettmangel in der Bevölkerung besteht! Eine Reduzierung der Fettaufnahme insgesamt ist also nach wie vor angesagt!**

Eine echte Alternative ist daher **Albaöl® HC** - eine äußerst sparsame und ergiebige Rapsöl-Zubereitung aus Schweden. Dank seiner Dünflüssigkeit kann Albaöl® HC direkt aus dem Kanister als hauchdünner Fettfilm auf Bratflächen und Gargut gesprüht werden. Die Flaschen sind zur noch besseren Dosierung mit einem Ausgießer versehen. Aber nicht nur beim Braten ist eine **Fettreduzierung mit Albaöl® HC** möglich. Mit seinem vorzüglichen Buttergeschmack eignet sich Albaöl® HC auch zum Backen. Und dabei kann die als Butter oder Margarine angegebene Fettmenge um bis zu 50 % reduziert werden!

Die Versorgung mit den lebensnotwendigen und in unserer Ernährung so vernachlässigten Omega-3-Fetten ist aber dennoch gesichert. Da **Albaöl® HC zu 16 % aus Omega-3-Fetten** besteht, reichen bereits 8,5 g **Albaöl® HC**, um den von der DGE empfohlenen Tagesbedarf an Omega-3-Fetten zu decken.

Neben seinem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäure zeichnet sich **Albaöl® HC** durch ein nahezu ausgewogenes **Verhältnis der Omega-6- zu den Omega-3-Fettsäuren** aus (1,25:1). Damit ist Albaöl® HC im Rahmen einer entzündungshemmenden, fettreduzierten Ernährung mit einem vernünftig bemessenen Anteil der Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) als Fettquelle geradezu prädestiniert.

Produktdaten

Bei der Rapsöl-Zubereitung Albaöl® HC handelt es sich um schwedisches Rapsöl, dessen ernährungsphysiologischer Wert durch die Zugabe von Leinöl weiter verbessert wurde. Selbstverständlich sind Raps und Lein naturbelassen und nicht genmanipuliert.

Zutaten:

Raps- und Leinöl, Emulgator (Zitronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren), natürliches Butteraroma, Farbstoff (Beta-Carotin), Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, Tocopherol-Extrakt), Vitamin E.

Nährwert pro 100 g Albaöl® HC:

Brennwert 3.700 kJ (900 kcal)

Eiweiß	0 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Fett	100 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	7 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	57 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	36 g
davon	
Omega-3-Fettsäuren	16 g
Omega-6-Fettsäuren	20 g
Verhältnis Omega-6 zu	
Omega-3	1,25 : 1
Fettsäuren	30 mg*
Vitamin E	
*entspricht 300 % der	
empfohlenen Tagesdosis	
Cholesterin	0 mg
Ballaststoffe	0 g
Natrium	0 g

Bereits 8,5 g Albaöl® HC pro Tag decken den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren.

8,5 g Albaöl® HC enthalten:

einfach ungesättigte Fettsäuren	4,84 g
mehrfach ungesättigte	
Fettsäuren	3,06 g
davon Alpha-Linolensäure	
(Omega-3-Fettsäure)	1,36 g

Empfehlung lt. DGE:

1,3 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag

Ständige Kontrollen durch einen vereidigten Lebensmittelchemiker garantieren die gleichbleibend hohe Güte und Qualität von Albaöl® HC.

Lagerung:

Damit die hohe Qualität von Albaöl® HC maximal erhalten bleibt, wird eine dunkle und kühle Lagerung empfohlen, am besten im Kühlschrank.

