

Unser EGLE Omega-Öl mit Blaubeergeschmack

ist ein ideales Öl für alle, die Ihre Ernährung mit wichtigen Omega-Fettsäuren ergänzen wollen.

Omega-Fettsäuren sind wichtige lebensnotwendige Fettsäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Da unser Omega-Öl vegan ist, können auch Veganer, die besonders auf die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren achten müssen, von den wertvollen Fettsäuren profitieren.

100 ml enthalten 42 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren

→ davon 25,5 g Omega-3-Fettsäure (Linolensäure) und

→ davon 18,9 g Omega-6-Fettsäure (Linolsäure).

Durch das natürliche Blaubeeraroma hat dieses Öl einen besonders lecker-fruchtigen Geschmack und gibt sowohl Müslis oder Smoothies noch eine fruchtige Note, aber auch pur ist das Öl sehr schmackhaft.

Schon ein Esslöffel pro Tag (8 ml, entspricht 2 g Linolensäure) reicht, um den Cholesterinspiegels im Blut im normalen Bereich zu halten.

Aber auch für ein gesundes Wachstum und für eine gesunde Entwicklung bei Kindern sind die Omega-Fettsäuren wichtig:

Mit bis zu 2 Esslöffel pro Tag (16 ml, entspricht 4 g Linolensäure und 3 g Linolsäure) decken Sie zusätzlich Ihren Tagesbedarf an der pflanzlichen Omega-6-Fettsäure (Linolsäure). Beide Fettsäuren werden für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung bei Kindern benötigt. (Dafür müssen **mindestens** 1 % des gesamten Energiebedarfs durch Linolsäure und mind. 0,2 % des gesamten Energiebedarfs durch Linolensäure gedeckt werden).

Das bedeutet:

Alter	Energiebedarf in kcal (mittlere Tätigkeit)	mind. wieviel Omega-3 (Linolensäure)	mind. wieviel Omega-6 (Linolsäure)	Empfehlung
1 bis unter 4 Jahre	1200-1300	1,4 g (1 EL)	0,3 g	(1 EL)
4 bis unter 7 Jahre	1500-1600	1,8 g (1 EL)	0,4 g	(1 EL)
7 bis unter 10 Jahre	1900-2100	2,3 g (1 EL)	0,5 g	(1 EL)
10 bis unter 13 Jahre	2200-2400	2,6 g (1-2 EL)	0,5 g	(1-2 EL)
13 bis unter 15 Jahre	2600-2900	3,2 g (1-2 EL)	0,6 g	(1-2 EL)
15 bis unter 19 Jahre	3000-3400	3,7 g (2 EL)	0,8 g	(2 EL)

Nochmal zusammengefasst: Unser Omega-Öl ist

- + reich an gesunden Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren
- + gut für den Blutcholesterinspiegel
- + für gesunde Entwicklung und Wachstum bei Kindern
- + perfekt zum Anreichern für Müsli, Smoothies oder pur
- + lecker fruchtig mit natürlichem Blaubeeraroma
- + aus ökologischem Landbau, vegan

Da es sich um ein sehr empfindliches Speiseöl handelt, möchten wir Sie noch darauf hinweisen, dass die Flasche vor Licht und Wärme geschützt gelagert werden sollte

Achten Sie darauf:

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Neben gesunden Ölen können auch Fisch und Nüsse die Versorgung mit diesen wichtigen Fettsäuren decken.