

LËTZEBUERGER Ueleg FIR ENG GESOND KICHEN



| Uelegzort / Goût | kaal Kichen | dämpfen | baaken | broden | frit- téieren | grillen | Den Ueleg ass unzzerode wéinst |
|---|----------------|---------|--------|--------|------------------|---------|--|
| Hanf-Ueleg (Ourdaller) Hieselternoss-Goût | | | | | | | Gudde Rapport Omega 6 / Omega 3 : 3/1 Enthält Gamma Linolensaier |
| Läin-Ueleg (Ourdaller) Kräftege, nossege Goût | | | | | | | Räich un Omega 3 Fettsaieren (± 50 %) Ee Kaffisläffel pro Dag liwwert de Bedarf un Omega 3 Fettsaieren |
| Läindotter-Ueleg (Charly's Oil) * Liichte Goût vun Ierbessen | | | | | | | Räich un Omega 3 Fettsaieren (± 40%) Ee Kaffisläffel pro Dag liwwert de Bedarf un Omega 3 Reich u Vitamin E |
| Mariendistel-Ueleg (Charly's Oil) * Licht nossege Goût | | | | | | | Räich un Omega 6 Fettsaieren Räich u Sylimarin |
| Mohn-Ueleg (Ourdaller) Duuss a liicht nosseg am Goût | | | | | | | Räich un Omega 6 Fettsaieren |
| Moschter-Ueleg (Charly's Oil) * Liicht pikante Goût | | | | | | | Räich un Omega 9 Fettsaieren an un Omega 3 Fettsaieren |
| Noss-Ueleg (André Zewen) * Noss-Goût | | | | | | | Räich un Omega 6 an Omega 3 Fettsaieren Räich u Polyphénolen |
| Raps-Ueleg kalgepresst (Ourdaller) Liichte Kabes-Goût | | | | | <170°C | | Gudde Rapport Omega 6 / Omega 3 : 3/1 Räich un Omega 9 Fettsaieren |
| Raps-Ueleg raffinéiert (Colsol) Neutral am Goût | | | | | | | Gudde Rapport Omega 6 / Omega 3 : 3/1 Räich un Omega 9 Fettsaieren |
| Sonneblumen-Ueleg (Ourdaller) Neutral am Goût | | | | | | | Räich un Omega 6 Fettsaieren Räich un Vitamin E |



* aus biologeschem Ubau

gëeegent

deels gëeegent

nët gëeegent

Sou schmaacht
Lëtzebuerg
Sécurité alimentaire

CHdN
CENTRE HÉALTHIERE D'ONGERS

HUILES LUXEMBOURGEOISES POUR UNE ALIMENTATION SAIN



| Huile / Goût | utilisation à froid | étuver | cuisson | rôtir | frire | griller | L'huile est recommandée pour |
|--|---------------------|--------|---------|-------|------------|---------|---|
| Huile de chanvre (Ourdaller) Goût de noisette | | | | | | | Bon rapport oméga 6 / oméga 3 : 3/1 Contient de l'acide gamma linoléique |
| Huile de lin (Ourdaller) Relevé, goût de noix | | | | | | | Riche en acides gras oméga 3 (± 50 %) Une cuillère à café par jour couvre les besoins journaliers |
| Huile de caméline (Charly's Oil) * Goût de petit pois | | | | | | | Riche en acides gras oméga 3 (± 40 %) Une cuillère à café par jour couvre les besoins journaliers Riche en vitamine E |
| Huile de chardon Marie (Charly's Oil) * Douce et léger goût de noix | | | | | | | Riche en acides gras oméga 6 Riche en sylimarine |
| Huile de graines de pavot (Ourdaller) Douce et léger goût de noix | | | | | | | Riche en acides gras oméga 6 |
| Huile de moutarde (Charly's Oil) * Léger goût piquant | | | | | | | Riche en acides gras oméga 9 et oméga 3 |
| Huile de noix (André Zewen) * Goût de noix | | | | | | | Riche en acides gras oméga 6 et oméga 3 Riche en polyphénols |
| Huile de colza pression à froid (Ourdaller) Léger goût de chou | | | | | <170°C | | Bon rapport oméga 6 / oméga 3 : 3/1 Riche en acides gras oméga 9 |
| Huile de colza raffinée (Colsol) Neutre | | | | | | | Bon rapport oméga 6 / oméga 3 : 3/1 Riche en acides gras oméga 9 |
| Huile de tournesol (Ourdaller) Neutre | | | | | | | Riche en acides gras oméga 6 Riche en vitamine E |



* agriculture biologique



convient



convient en partie



ne convient pas

SAP : 54871 / Image : Istock

