

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'UNION

HUILES LUXEMBOURGEOISES POUR UNE ALIMENTATION SAINTE



Huile / Goût	utilisation à froid	éteuver	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

Sou schmaächt
Lëtzebuerg
Säueren | le Luxembourg

CHdN
CENTRE D'ÉTUDES ET DE RECHERCHES
Säueren | le Luxembourg