## LËTZEBUERGER UELEG FIR ENG GESOND KICHEN

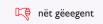


Uelegzort / Goût	kaal Kichen	dämpen	baaken	broden	frit- téieren	grillen	Den Ueleg ass unzerode wéinst
Hanf-Ueleg (Ourdaller) Hieselternoss-Goût		<b>₹</b>	<b>\\\</b>	□ <b>_</b>	Ľ.	□ <b>7</b>	Gudde Rapport Omega 6 / Omega 3 : 3/1 Enthält Gamma Linolensaier
Läin-Ueleg (Ourdaller) Kräftege, nossege Goût		L.	T.	L.	Ľ₽	L.	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		T.	æ.	æ.	Œ.	Œ <b>®</b>	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	rá	L.	L.	Ľ₿	Ľ₿	Ľ₿	Räich un Omega 6 Fettsaieren Räich u Sylimarin
Mohn-Ueleg (Ourdaller) Duuss a liicht nosseg am Goût	rá	Ľ.	Ľ\$	氐	Ľ₿	Ľ₿	Räich un Omega 6 Fettsaieren
Moschter-Ueleg (Charly's Oil) * Liicht pikante Goût	rá					Ľ₿	Raïch un Omega 9 Fettsaieren an un Omega 3 Fettsaieren
Noss-Ueleg (André Zewen) * Noss-Goût	rá	<b>₹</b> ®	⟨ <sup>®</sup>	氐	叮	Ľ₿	Räich un Omega 6 an Omega 3 Fettsaieren Räich u Polyphénolen
Raps-Ueleg kalgepresst (Ourdaller) Liichte Kabes-Goût					<170°C	Ľ.	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
Sonneblummen-Ueleg (Ourdaller) Neutral am Goût		₹®	□ <b>(</b>		<u></u>		Räich un Omega 6 Fettsaieren Räich un Vitamin E











## HUILES LUXEMBOURGEOISES POUR UNE ALIMENTATION SAINE

Huile / Goût	utilisation à froid	étuver	cuisson	rôtir	frire	griller	L'huile est recommandée pour
Huile de chanvre (Ourdaller) Goût de noisette		<b>\</b>	⟨ <sup>®</sup>	□ <b>_</b>	Ľ.	□ <b>7</b>	Bon rapport oméga 6 / oméga 3 : 3/1 Contient de l'acide gamma linolénique
Huile de lin (Ourdaller) Relevé, goût de noix		L.	□ <b>(</b>	Ľ₿	Ľ₿	□ <b>Z</b>	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		Œ <b></b>	æ.	Œ	Œ.	Œ <b>®</b>	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		L.	Ľ₿	Ľ₿	Ľ₿	Ľ₿	Riche en acides gras oméga 6 Riche en sylimarine
Huile de graines de pavot (Ourdaller) Douce et léger goût de noix		L.	□\$	Ľ₿	Ľ₿	Ľ₿	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		⟨ <sup>®</sup>	⟨®	□ <b>_</b>	Ľ₿	□ <b>7</b>	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	Ľ₿	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		<b>₹</b> ®	Ľ₿	Ľ₿	Ľ₿	叮	Riche en acides gras oméga 6 Riche en vitamine E













SAP: 54871 / Image: Istock