

Linfröolja, ekologisk

Artikelnr. 3051

250 ml

Mild smak

Säkert har du märkt att Helhetshälsas ekologiska Linfröolja har en väldigt mild och fin smak. Det beror på att vår leverantör reserverar de allra bästa linfröna åt oss.

Kvalitetsgaranti

Helhetshälsas Linfröolja kallpressas av ekologiska linfrön som odlas i Europa. Den är berikad med naturligt E-vitamin. E-vitaminet är en antioxidant som bevarar den färska oljans fina egenskaper och ger förbättrad hållbarhet, samtidigt som oljans näringsvärde höjs. Oljan pressas i en syrefri atmosfär. Även flaskan har en syrefri atmosfär, vilket på bästa möjliga sätt bevarar oljans hälsosamma egenskaper och skyddar den mot oxidering.

Hälsosam olja

Linfröolja innehåller alfa-linolensyra (ALA), en omega 3-fettsyra. ALA bidrar till att bibehålla normala kolesterolvärden i blodet. Den gynnsamma effekten uppnås vid ett dagligt intag av 2 gram ALA. 1 msk linfröolja ger 8 g.

Ingredienser

Ekologisk kallpressad linfröolja berikad med naturligt E-vitamin (alfa-, beta, delta- och gammatokoferol i en bas av solrosolja*).

*Av flaskans 250 ml linfröolja utgör E-vitaminets solrosolja 0,06 %.

Fettinnehåll per 100 g:

Energi	900 kcal/3700 kJ
Fett	100 g
varav mättat	10 g
fleromättat	72 g
enkelomättat	18 g
Kolhydrat	0 g
Fiber	0 g
Protein	0 g
Salt	0 g
E-vitamin	40 mg

* DRI = Dagligt referensintag.

per 14 g:

126 kcal/518 kJ
14 g
1,4 g
10 g
2,5 g
0 g
0 g
0 g
0 g
5,6 mg (47 % av DRI*)



Fettinnehåll per 100 g:

Alfa-linolensyra (ω -3)	57 g
Linolsyra (ω -6)	15 g
Oljesyra (ω -9)	16 g

per 14 g:

8 g
2,1 g
2,2 g

Tillredning, 1 portion:

1 matsked (15 ml, 14 g). Använd oljan till kalla maträtter som sallader. Den bör inte upphettas.

Förvaring och hållbarhet

Helhetshälsas Linfröolja håller sig bäst om den förvaras i kylskåp. Detta är särskilt viktigt sedan den öppnats. Öppnad flaska bör förbrukas inom 4-6 veckor.

Registrerad av Vegan Society

Helhetshälsas Linfröolja innehåller endast vegetabiliska ingredienser.

Solros-symbolen på etiketten visar att produkten är registrerad av Vegan Society och kan användas även av vegetarianer och veganer.

Flaskan

Flaskan är färgad med kol för att vara ljustät. Innehåller inte bisfenol A.

Den är tillverkad av HDPE (Polyeten) och sorteras som hård plastförpackning, kod 2.

Test vid 40 graders temperatur visar att ingen migration sker från plasten.

Syrefri atmosfär

Så länge folien över flaskans öppning är obruten skyddas oljan av en syrefri atmosfär.



SE-EKO-04
EU

