

## DIE INNEREN WERTE

100 g unserer kaltgepressten Bio-Öle enthalten durchschnittlich:	CAMELINAÖL	CHIAÖL	DISTELÖL	ERDNUSSÖL	HANFÖL	HASELNUSSÖL	KÜRBISKERNÖL	LEINÖL	MACADAMIANUSSÖL	MANDELÖL	MOHNÖL	OLIVENÖL	RAPSÖL	SESAMÖL	SONNENBLUMENÖL	TRAUBENKERNÖL	WALNUSSÖL
<b>Energie</b>																	
KJ	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700
kcal	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900
<b>Fett</b>	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
davon Fettsäuren: <b>gesättigte</b> = Palmitinsäure	10,0%	10,1%	8,0%	18,0%	11,0%	9,0%	18,0%	8,3%	13,0%	10,0%	13,0%	16,0%	8,0%	16,0%	12,0%	11,0%	8,9%
<b>einfach ungesättigte</b> = Omega-9-Fettsäure / größtenteils Ölsäure	35,0%	7,8%	78,1%	47,0%	15,0%	83,0%	32,0%	19,0%	84,0%	66,0%	19,0%	75,0%	65,0%	41,0%	25,0%	14,0%	17,0%
<b>mehrfach ungesättigte</b> = Omega-6-Fettsäure / größtent. Linolsäure & = Omega-3-Fettsäure / größtenteils Linolen säure	55,0%	82,1%	13,9%	35,0%	74,0%	8,0%	50,0%	72,7%	3,0%	24,0%	68,0%	9,0%	27,0%	43,0%	63,0%	75,0%	74,1%
Kohlenhydrate	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
davon Zucker	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Eiweiß	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Salz	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Omega-3-Fettsäuren**	37,0%	62,8%			16%*			58,0%					8,0%				13,0%

\* davon 2,82 % Gamma-Linolensäure

\*\* Die Angabe, ein Lebensmittel habe einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt mindestens 0,6 g Alpha-Linolensäure pro 100 g und pro 100 kcal oder zusammengenommen mindestens 80 mg Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure pro 100 g und pro 100 kcal enthält.

Die angegebenen Werte beziehen sich auf unsere Untersuchungszeugnisse, eventuelle Abweichungen sind naturbedingt.

## DIE INNEREN WERTE

100 g unserer teilentölkten Mehle enthalten durchschnittlich:	BIO CHIAMEHL	BIO HANFMEHL	BIO HASELNUSSMEHL	BIO KÜRBISKERNMEHL	BIO LEINSAMENMEHL	BIO MANDELMEHL
<b>Energie</b>						
kJ	1397	1414	1687	1638	1667	1973
kcal	338	340	405	390	403	471
Fett	13,1 g	11 g	17,4 g	11,2 g	21,4 g	25,5 g
davon Fettsäuren:						
<b>gesättigte</b> = Palmitinsäure	1,7%	1,3%	1,5%	2,1%	2,6%	2,6%
<b>einfach ungesättigte</b> = Omega-9-Fettsäure / größtenteils Ölsäure	1,1%	1,4%	13,7%	3,6%	4,4%	17,1%
<b>mehrfach ungesättigte</b> = Omega-6-Fettsäure / größtenteils Linolsäure & = Omega-3-Fettsäure / größtenteils Linolensäure	10,2%	8,2%	2,1%	5,4%	14,4%	5,8%
Kohlenhydrate	4,0 g	3,7 g	10,0 g	5,2 g	3,2 g	11,7 g
davon Zucker	0,9 g	3,4 g	8,3 g	2,6 g	1,7 g	6,8 g
Ballaststoffe	44,8 g	33,6 g	21,8 g	12,7 g	35,6 g	17,7 g
Eiweiß	28,6 g	39,7 g	41,1 g	60,7 g	31,6 g	44,7 g
Salz	< 0,01 g	< 0,01 g	< 0,01 g	4,1 g	0,22 g	< 0,01 g
Omega-3-Fettsäuren*	7,6%	2,0%			11,3%	

\*\* Die Angabe, ein Lebensmittel habe einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt mindestens 0,6 g Alpha-Linolensäure pro 100 g und pro 100 kcal oder zusammengenommen mindestens 80 mg Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure pro 100 g und pro 100 kcal enthält.

Die angegebenen Werte beziehen sich auf unsere Untersuchungszeugnisse, eventuelle Abweichungen sind naturbedingt.