



## Distelöl

Hochwertiges Speiseöl  
für eine cholesterinbewusste Ernährung

Distelöl, auch Safloröl genannt, wird aus dem Samen der Färberdistel (*Carthamus tinctorius L.*) gewonnen. Sanct Bernhard Distelöl ist ein sehr hochwertiges Speiseöl mit einem besonders hohen Gehalt an Ölsäure (High-Oleic, mindestens 74 %) und natürlichem Vitamin E. Distelöl ist wichtig für eine cholesterinbewusste Ernährung, da der Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut beiträgt. Mit seinem milden, neutralen Eigengeschmack eignet es sich hervorragend zum Einsatz in der „kalten Küche“, also für Salate, Rohkostgerichte, Mayonnaisen und dergleichen. Dank seiner hohen Hitzebeständigkeit kann es genauso gut für die „heiße Küche“ verwendet werden, also zum Braten, Kochen, Backen und Frittieren.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	3.404 kJ/828 kcal
Fett	92 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	7 g
- einfach unges. Fettsäuren	71 g*
- mehrfach unges. Fettsäuren	14 g
Kohlenhydrate	0 g
- davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g
Vitamin E (alpha-TE)	41 mg**

\*Ölsäuregehalt: mind. 68 g/100 ml Distelöl.

\*\*entspricht 342 % der empfohlenen Tagesdosis nach NRV (=Nährstoffbezugswert)

Der Verzehr von Distelöl ersetzt nicht eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Bitte gut verschlossen, dunkel und kühl aufbewahren.

### Inhalt 750 ml

Art.-Nr.: 146

Eti0521