

# Öltabelle

Das Original  
aus der Ölmühle.



**BIO PLANETE**  
Ölmühle Moog seit 1984

BIO PLANÈTE – Bio, Leidenschaft & feinsten Genuss

BIO PLANÈTE ÖLE	Fettsäuren g/100 ml				Vitamin E mg/100 ml					Besonderheiten und Gourmet-Tipps
<b>Aprikosenkernöl</b>	6	65	21		6					FAIR TRADE. Die zarte Marzipannote verfeinert Salate, Saucen & Süßspeisen.
<b>Arganöl</b>	17	42	33		6					BIO & FAIR. Nach Berberart hergestellt. Zum Würzen orientalischer Gerichte.
<b>Avocadoöl</b>	18	65	7		13					FAIR TRADE. Ideal für Salate und zum Anbraten von Fleisch, Fisch und Gemüse.
<b>Distelöl</b>	9	12	71		59					Ω6-reich & mild im Geschmack. Verfeinert Dips, Dressings, rote Bohnen & Kürbis.
<b>Erdnussöl</b>	17	39	34		22					FAIRTRADE. Das native Öl zum Braten & Frittieren verleiht eine asiatische Note.
<b>Haselnussöl</b>	7	72	12		32					Schonend geröstet: Das Öl verleiht Süßspeisen eine herrliche Nougatnote.
<b>Kokosöl</b>	86 davon Laurinsäure = ca. 50%			4	-					Auch in FAIRTRADE. Ein Öl für Küche & Kosmetik – nativ, rohköstlich & hoch erhitzbar.
<b>Kürbiskernöl</b>	17	33	41		9					Geröstet und gepresst nach »steirischer Art«. Verfeinert Salate, Gemüse & Desserts.
<b>Landestypische Olivenöle</b>	15	68	7		19					Besonders durch ihre Herkunft. Entdecken Sie die Unterschiede: <a href="http://www.bioplanete.com/olivenoeltest">www.bioplanete.com/olivenoeltest</a>
<b>Macadamiaöl</b>	14	76			-					Das Öl aus der »Königin der Nüsse«, leicht geröstet, verfeinert Saucen, Salate & Desserts.
<b>Mandelöl</b>	9	61	21		40					Aus süßen, gerösteten Mandeln: Verleiht Gebäck & Desserts eine leckere Mandelnote.
<b>Mohnöl </b>	12	13	67		5					Eine Rarität aus Samen des Blaumohns unserer Heimat. Lieblich-nussig im Geschmack.
<b>O'citron, O'range</b>	17	56	16		30					Olivenölspezialitäten ohne ätherische Essenzen verfeinern Salate, Gemüse und Fisch.
<b>Olivenöl &amp; Balsamico</b>	50% Olivenöl		50% Balsamico		-					Anwendungsfertige Vinaigrette aus Italien zum Abschmecken von Salaten & Gemüse.
<b>Olivenöl &amp; Trüffel</b>	15	69	6		-					Mit echtem Trüffel. 100 % natürlich. Wenige Tropfen verfeinern Risotto, Pasta & Carpaccio.
<b>Senföl </b>	7	62	12	12	21					Eine Rarität aus unserer Heimat: Feinwürzig und mild scharf im Geschmack.
<b>Sesamöl</b>	16	40	37		11					FAIRTRADE. Verleiht Wok- und Krautgerichten eine köstlich exotische Note.
<b>Walnussöl</b>	9	17	56	9	7					Ω3-reich. Typisch französisch & fein nussig. Verfeinert Spinat, Salate & Desserts.
<b>Woköl</b>	9	69	12		47					Asiatischer Zauber mit geröstetem Erdnussöl und feiner Chilinote.
<b>Würzöle</b>	14	70	6		25					Gewürzte Olivenöle ohne ätherische Essenzen: Mit Chili, Basilikum oder Knoblauch.

Für die kreative und genussvolle Küche.

gourmet

gesättigte Fettsäuren einfach ungesättigte Fettsäuren Omega 6 (Linolensäure): mehrfach ungesättigte Fettsäuren Omega 3 (Alpha-Linolensäure): mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Nicht erhitzen Dünsten & Garen Braten Wok & Frittieren »Aus unserer Heimat« – die Initiative für mehr BIO-Landwirtschaft in Deutschland. Infos unter [www.bioplanete.com/heimisch](http://www.bioplanete.com/heimisch)

\* Im Gegensatz zum nativen Öl ist die geröstete Variante nicht für eine rohköstliche Ernährung geeignet.

# Öltabelle

Das Original  
aus der Ölmühle.



**BIO PLANETE**  
Ölmühle Moog seit 1984

BIO PLANÈTE – Bio, Leidenschaft & feinsten Genuss

BIO PLANÈTE ÖLE		Fettsäuren g/100 ml		Vitamin E mg/100 ml					Besonderheiten und Gourmet-Tipps
<b>classic</b> Für die tägliche Küche.	<b>Bratöl</b>	7	80	4	37				🔥🔥🔥 Bis 210° C erhitzbar und ideal zum Braten, Backen und Frittieren. Neutral im Geschmack.
	<b>Bratöl mit Ghee</b>	18	67	5	30				🔥🔥🔥 Gesundes Pflanzenöl mit feinem Buttergeschmack zum Braten von Fisch, Pasta und Gemüse.
	<b>Brat-Olivenöl</b>	15	64	12	27				🔥🔥🔥 Bis 210° C erhitzbar und ideal zum Braten, Backen und Frittieren mit feiner Olivennote.
	<b>Kokosfett, mild gedämpft</b>	84 davon Laurinsäure* ca. 50%		6	-				🔥🔥🔥 Mild gedämpft für Kosmetik & Küche: Sehr bekömmlich und neutral in Geruch & Geschmack.
	<b>Olivenöle</b>	16	63	10	24				🔥🔥 Extra native Olivenöle in drei Geschmacksintensitäten für die tägliche Küche.
	<b>Rapsöl</b>	7	57	18	9	30			🚫 Sein ausgewogenes Fettsäuremuster ist ideal für Kinderernährung. Leicht nussig im Geschmack.
	<b>Salatöl</b>	8	54	25	5	34			🚫 Ernährungsphysiologisch ausgewogenes Öl. Ideal für die tägliche, kalte Küche.
	<b>Sonnenblumenöl</b>	10	24	58		59			
<b>vital</b> Für die gesundheitsbewusste Küche.	<b>Chiaöl</b>	10	7	17	58	47			🚫 Öl aus der traditionellen Heilpflanze: Reich an Ω3 und mild-nussig im Geschmack.
	<b>Hanföl</b>	10	13	50	16	20			🚫 Duftet nach frischen Kräutern. Verfeinert Spargel, Salate und Gemüsegerichte.
	<b>Leindotteröl</b>	10	30	18	31	20			🚫 Ernährungsphysiologische Alternative zum Leinöl. Leicht & grasig im Geschmack.
	<b>Leinöl</b>	9	16	13	55	9			🚫 Mild durch 3D-Filtration. Nussiger Geschmack. Passt zu Quark, Kartoffeln & Fisch.
	<b>Mariendistelöl</b>	18	29	44		43			🚫 Enthält den Wirkstoff Silymarin: Bekannt für seine positive Wirkung auf die Leber.
	<b>Omega Blue</b>	11	19	29	32	26			🚫 Die Leinöl-Mixtur schärft Geist & Blick. Reich an DHA und Vitamin E.
	<b>Omega Green</b>	12	22	27	27	10			🚫 Die Leinöl-Mixtur unterstützt die Vitalität. Reich an Ω3 und sekundären Pflanzenstoffen.
	<b>Omega Kids</b>	16	27	10	39	14			🚫 Die Leinöl-Mixtur für Kids mit Ω3, DHA, Mango und Erdbeere. Lecker in Müsli & Joghurt.
	<b>Omega Orange</b>	9	18	14	47	32			🚫 Die Leinöl-Mixtur bringt Schwung für den Tag. Mit fruchtig frischer Orangenote.
	<b>Omega Pink</b>	10	20	24	29	27			🚫 Die Leinöl-Mixtur für Frauenpower. Himbeere, Zimt & Pfeffer bestimmen den Geschmack.
<b>Sacha Inchi Öl</b>	7	10	32	44	35			🚫 Außergewöhnlicher Gehalt an Ω3- & Ω6-Fettsäuren. Enthält zellschützende Tocopherole.	
<b>Schwarzkümmelöl</b>	14	21	54		3			🚫 Enthält ätherische Öle. Findet auch Anwendung in der Aroma- und Allergietherapie.	

gesättigte Fettsäuren einfach ungesättigte Fettsäuren Omega 6 (Linolensäure): mehrfach ungesättigte Fettsäuren Omega 3 (Alpha-Linolensäure): mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Nicht erhitzen Dünsten & Garen Braten Wok & Frittieren »Aus unserer Heimat« – die Initiative für mehr BIO-Landwirtschaft in Deutschland. Infos unter [www.bioplanete.com/heimisch](http://www.bioplanete.com/heimisch)