

BIO PLANÈTE Overzicht oliën









Authentieke oliën
uit onze oliemolen.






BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984

www.bioplanete.com

Categorie	Oliën van BIO PLANÈTE	 Vegan	 RAW FOOD	 PATISSERIE DESSERTS	 WARME GERECHTEN	vetzuren g/100 ml		
gourmet Olie voor creatief en gastronomisch koken	Arganolie					17	42	33
	Amandelolie					9	62	21
	Avocadoolie					14	69	7
	Hazelnootolie					7	72	12
	Kokosolie					86	waarvan laurinezuur = ca. 50%	
	Olijfolie & truffels					15	69	6
	Pindaolie					17	40	34
	Pompoenpitolie					17	31	44
	Safflorolie					9	12	71
	Sesamolie					15	40	37
+vitaal Voor de gezondheidsbewuste keuken	Walnootolie					9	17	56
	Camelinaolie					8	35	29
	Lijnzaadolie					11	18	17
	Zwarte komijnolie					14	21	54

* De geroosterde variant is niet geschikt voor rawfood.

- verzadigde vetzuren ■ enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- omega 6 (linolzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren ■ omega 3 (linoleenzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren
- ✗ Niet verhitten  Stomen en kruiden  Bakken en braden  Bakken en roerbakken

BIO PLANÈTE Overzicht oliën

























Authentieke oliën
uit onze oliemolen.







BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984

www.bioplanete.com

Categorie	Oliën van BIO PLANÈTE	 Vegan	 RAW FOOD	 PÂTISSERIES EN DESSERTS	 WARM GERECHTEN	vetzuren g/100 ml			
classic Olie voor dagelijks gebruik in de keuken	Bakolijfolie					9	67	12	
	Braadolie met ghee					18	68	6	
	Extra vierge olijfolie					15	63	13	
	Kokosvet, zacht gestoomd					83	waarvan laurinezuur = ca. 50%		6
	Koolzaadolie					7	57	18	9
	Slaolie					9	52	24	6
	Zonnebloemolie					9	23	58	

- verzadigde vetzuren ■ enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- omega 6 (linolzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren ■ omega 3 (linoleenzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren
-  Niet verhitten  Stomen en kruiden  Bakken en braden  Bakken en roerbakken

Het eiwitmeel van BIO PLANÈTE

EIWITMEEL	voedingswaarde g/100 g				Foliezuur µg/100 g	Magnesium mg/100 g	Ijzer mg/100 g		
Kokosmeel	21	36	13	22	44 (22%)	250 (67 %)	8 (61%)		
Lijnzaadmeel	30	42	9	6		473 (126%)	10 (71%)		
Walnootmeel	45	18	9	14	118 (59%)	419 (112%)	8 (59%)		

■ Eiwit ■ Voedingsvezel ■ Vet ■ Koolhydraten



DE-VEG DE-ÖKO-006