

Zastosowania kulinarne



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

Kategoria	OLEJE BIO PLANÈTE	vegan	ROŚLINNE POTRAWY	CIĄSTA I DESERY	CIEPŁE POTRAWY	Kwasy tłuszczowe g/100 ml			
gourmet Oleje do twórczego mieszania smaków w kuchni	Olej Kokosowy Virgin	●	●	●	🔥🔥🔥	86 laurynowy* (ok. 50%)		4	
	Olej z Miąższu Awokado	●	●	●	🔥🔥🔥	18	65	7	
	Olej z Orzeszków Ziarnych	●	●	●	🔥🔥🔥	17	39	34	
	Olej z Krokosza Barwierskiego	●	●	●	🔥	9	12	71	
	Olej z Pestek Moreli	●	●	●	🔥	6	65	21	
	Olej Sezamowy	●	●*	●	🔥	16	40	37	
	Olej z Migdałów	●	●*	●	🔥	9	61	21	
	Olej Arganowy	●	●*	●	🔥	17	42	33	
	Olej z Orzeszków Włoskich	●	●*	●	🔥🔥	9	17	56	9
	Olej z Pestek Dyni	●	●	●	🔥🔥	17	33	41	
	Olej Wok	●	●	●	🔥🔥🔥	9	69	13	

*Oleje z prażonych ziaren nie są odpowiednie do stosowania w diecie „raw food”.

Mąka Proteinowa BIO PLANÈTE	Wartości odżywcze g/100g				Kwas foliowy µg/100g	Magnez mg/100g	Żelazo mg/100g		
Z Orzeszków Ziarnych	53	13	8	14	81 (41%)	364 (97%)	5 (33%)		
Kokosowa	21	38	11	21	46 (23%)	250 (67%)	7 (61%)		
Z Pestek Dyni	59	10	15	3	149 (75%)	656 (175%)	17 (121%)		
Sezamowa	37	7	17	31	85 (43%)	423 (113%)	15 (107%)		

■ Białko ■ Błonnik ■ Tłuszcze ■ Węglowodany · Średnie wartości odżywcze na 100 g. · (%) Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej

Więcej informacji o naszych produktach znajdziesz na stronie internetowej www.bioplanete.com/pl i www.bioplanet.pl






Zastosowania kulinarne



BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984

Kategoria	OLEJE BIO PLANÈTE	 vegan	 SUROWE POTRAWY	 CIASTA I DESERY	 CIEPŁE POTRAWY	Kwasy tłuszczowe g/100 ml			
 classic Oleje do codziennego gotowania i smażenia	Olej Rzepakowy	●	●			7	57	18	9
	Olej Sałatkowy	●	●			8	54	25	5
	Olej Słonecznikowy	●	●	●		10	24	58	
	Oliwa z Oliwek	●	●	●		15	64		12
	Olej do Gotowania i Smażenia	●		●		7	80		
	Oliwa z Oliwek do Smażenia	●		●		15	64		12
	Olej Kokosowy Bezwonny	●		●		84	laurynowy* (ok. 50%)		6
	Olej do Smażenia z Masłem Ghee			●		18	67		5
 vitality Oleje wspomagające vitalność	Olej Lniany	●	●			9	16	13	55
	Olej z Konopi	●	●			10	12	52	18
	Olej Rydzowy	●	●			8	29	17	34
	Olej z Nasion Ostropestu	●	●			18	29	44	
	Olej z Nasion Chia	●	●			10	7	17	58
	Olej z Nasion Sacha Inchi	●	●			7	10	32	44
	Olej z Nasion Czarnuszki	●	●			14	21	54	

■ nasycone kwasy tłuszczowe (g/100ml) ■ jednonienasycone kwasy tłuszczowe (g/100ml) ■ Omega 6 (kwas linolowy): wielonienasycone kwasy tłuszczowe (g/100ml)
■ Omega 3 (kwas linolonowy): wielonienasycone kwasy tłuszczowe (g/100ml) witamina E (mg/100ml)

 Gotowanie  Smażenie  Głębokie smażenie  Nie podgrzewać