

## Omega 3-6-9 Power-Mix

Gesättigte Fettsäure können zwar von unserem Organismus als Energiequelle genutzt werden, man braucht sie aber eigentlich nicht von außen zuzuführen, da unser Körper sie auch selber herstellen kann. Dennoch essen wir sie ständig.

Im Gegensatz dazu nehmen wir von den guten, " ungesättigten" Fetten (Omega 3, 6, 9), die dem Organismus helfen, meist zu wenige zu uns. Bestimmte mehrfach ungesättigte Fette, die Linolsäure und Linolensäure - mehr bekannt als Omega 6- und Omega 3- d.h. ohne diese Fettsäuren funktioniert unser Körper nicht richtig. Diese Fettsäuren müssen unserem Körper von außen zugeführt werden. Eine optimale Ernährung besteht daher stets auch aus einer Kombination dieser beiden essentiellen Fettsäuren.

### **VOM FASS "Omega 3-6-9-Power-Mix"**

Mit unserem neuen "Omega 3-6-9 Power-Mix" werden wir genau diesem Bedürfnis gerecht! Diese Ölselektion schmeckt nicht nur gut, sondern enthält dazu eine optimale Kombination der besonders guten, essentiellen Omega 3- und 6-Fettsäuren, die dem Körper unbedingt - bewusst - zugeführt werden müssen sowie dazu auch die wichtigen einfach ungesättigten Omega 9-Fettsäuren. Der "Omega-3-6-9 Power-Mix" ist eine Selektion verschiedener hochwertiger Öle: Hanföl, Leinöl, Weizenkeimöl, Rapsöl, Haselnussöl, Traubenkernöl, Zedernussöl. Die Mischung entspricht den jeweiligen Fettsäuren-Anteilen.

### **Es gibt eine einfache Faustformel, die inzwischen hinreichend wissenschaftlich belegt ist:**

Fette, gleich welcher Art, sollten nicht mehr als 25% der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Dies sind je nach Alter und Geschlecht maximal 50 bis 75 Gramm, oder anders ausgedrückt 5 bis 7 Esslöffel Öle und Fette am Tag. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper die Fette erhält, die er braucht. Und achten Sie auf "versteckte", meist gesättigte Fette. Dabei hilft Ihnen der "Omega 3-6-9 Power-Mix": täglich 1 oder 2 Esslöffel im Müsli, Joghurt oder auch als Dressingöl im Salat. Damit schaffen Sie sich eine gute Basis für Ihre ausgewogene Ernährung. Unser Tipp: das hochwertige Öl kühl und dunkel lagern.