

BIO PLANÈTE
Ölmühle Moog seit 1984

Mild durch
3D-Filtration

Extra mildes Leinöl.

FR-BIO-01

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C105900

Natives Leinöl.

Bei unserem BIO PLANÈTE Leinöl werden die Bitterstoffe durch ein einzigartiges Verfahren, der sogenannten *3D-Filtration*, auf natürliche Weise aus dem Öl entfernt. Verursacht wird die Bitterkeit durch einen Eiweißbaustein (Peptid), den wir mithilfe seiner dreidimensionalen Struktur herausfiltern. Durch das innovative 3D-Filtrationsverfahren können wir somit sicherstellen, dass das Leinöl seinen milden, leicht nussigen Geschmack beibehält. Sein hoher Anteil an den sensiblen essentiellen Omega 3-Fettsäuren macht das Leinöl weiterhin empfindlich für Oxidation, daher sollte die geöffnete Flasche im Kühlschrank aufbewahrt und binnen weniger Wochen verbraucht werden. Für einen optimalen Lichtschutz füllen wir unser Leinöl in speziellen Lichtschutzflaschen ab.

Erste kalte Pressung. → Entfernung der Bitterstoffe durch 3D-Filtration. → Abfüllung in braune Lichtschutzflaschen.

Budwig Creme

Zutaten für 1 Person: 100 g Magerquark, 45 ml BIO PLANÈTE extra mildes Leinöl, 45 ml Milch, 1 TL Honig

Zubereitung: Den Quark mit dem Leinöl solange mit dem Schneebesen schlagen bis keine Öltropfen mehr zu sehen sind. Milch und Honig zugeben und unterrühren. Man kann die Budwig-Creme mit süßen Gewürzen für Desserts oder herzhaft mit Aromen für Dips oder als Brotaufstrich würzen. *Herzhafte Variante:* Mit Chili, Safran und Piment d'Espelette würzen Sie sich einen orientalischen Fruchtaufstrich. *Süße Variante:* Geben Sie etwas Agavendicksaft hinzu und rühren Sie Beerenobst unter die Creme, so erhalten Sie ein sommerliches Dessert.

vital

FRUCHTIGER
durch verbesserte Rezeptur.

Omega-Orange
Bringt Schwung für den Tag.

Ölmixtur aus Leinöl, Granatapfelkernöl, Orangenöl & Blütenpollen

Omega-Orange ist das perfekte Öl für den Morgen. Die Mixtur enthält Öle, die natürlich reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Dadurch versorgt sie den Organismus v.a. mit Alpha-Linolensäure (Omega 3), welche vom Körper nicht selbst gebildet werden kann. Diese trägt bei einer täglichen Aufnahme von 2 g zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Granatapfelkernöl, Orangenöl und Blütenpollen sorgen geschmacklich für das gewisse Etwas.

Informationen zur verbesserten Rezeptur per QR-Code:

Im Rahmen einer gesunden Lebensweise sowie einer abwechslungsreichen und gesundheitsbewussten Ernährung zu verzehren. Hinweise zur Verwendung und Nährwertangaben: siehe Verpackung

Energie-Smoothie

Zutaten für 1 Person: 1/2 Orange, 1/2 Zitrone, 2 reife Datteln, 1/2 Avocado, 1 Mango, 110 ml kalte vegetarische Milch (z.B. Mandel, Soja, Reis, Haselnuss, o. Ä.), 1 TL BIO PLANÈTE Omega-Orange

Zubereitung: Orangen- und Zitronensaft pressen und in einen Standmixer gießen. Die entkernten Datteln, Avocado und Mango hinzugeben und anschließend die Milch und das Öl hinzufügen. Solange mixen bis es cremig ist. Je nach Geschmack mehr oder weniger Milch untermischen.

vital

Omega-Color Leinöl-Mixturen.
Das Plus für Ihre Gesundheit.

Jetzt tropfen-frei durch Ausgießer.

DE-ÖKO-006

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C105900

BIO PLANÈTE Ölmühle Moog GmbH, Klappendorf 2, D-01623 Lommatzsch, verkauf@bioplanete.com **www.bioplanete.com**

Durchschnittlicher Nährwert	pro 100 ml
Energie	3441 kJ (837 kcal)
Fett, davon:	93 g
gesättigte Fettsäuren	11 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	18 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon:	64 g
Kohlenhydrate, davon:	0 g
Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g
Vitamin E	5 mg*
*enthalten in 100 ml:	
Alpha-Linolensäure (Omega 3)	47 g

*265 % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Durchschnittlicher Nährwert	pro 100 ml
Energie	3242 kJ (788 kcal)
Fett, davon:	86 g
gesättigte Fettsäuren	9 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	18 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon:	59 g
Kohlenhydrate, davon:	2,7 g
Zucker	1,8 g
Balaststoffe	< 0,5 g
Eiweiß	0,8 g
Salz	0 g
Vitamin E	32 mg*
*enthalten in 100 ml:	
Alpha-Linolensäure (Omega 3)	47 g

*265 % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



FRUCHTIGER
durch verbesserte Rezeptur.
Omega·Pink
Gibt Frauen Power.

Ölmixtur aus Leinöl, Sonnenblumenöl, Borretschöl, Granatapfelkernöl, Himbeerpulver, Zimtrindenöl, Kurkuma und Pfeffer

Omega-Pink ist abgestimmt auf die Bedürfnisse junger Frauen und Mädchen. Unser mildes BIO PLANÈTE Leinöl sorgt für einen hohen Gehalt an der mehrfach ungesättigten Alpha-Linolensäure. Diese trägt bei einer täglichen Aufnahme von 2 g zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die besondere Note verleihen die fein gemahlenden Himbeeren, die für ihre wertvollen Inhaltsstoffe bekannt sind. In Kombination mit Kurkuma und Pfeffer sorgen sie für eine fruchtige, leicht scharfe Note.

Im Rahmen einer gesunden Lebensweise sowie einer abwechslungsreichen und gesundheitsbewussten Ernährung zu verzehren. Hinweise zur Verwendung und Nährwertangaben: siehe Verpackung.

Durchschnittlicher Nährwert	pro 100 ml
Energie	3224 kJ (784 kcal)
Fett, davon:	86 g
gesättigte Fettsäuren	10 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	20 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon:	56 g
Kohlenhydrate, davon:	2 g
Zucker	1,4 g
Eiweiß	< 0,5 g
Salz	0 g
Vitamin E	29 mg*
Ø enthalten in 100 ml:	
Alpha-Linolensäure (Omega 3)	27 g

*225 % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



Brennnesselsuppe
Zutaten für 1 Person: 2 Handvoll grüne Brennnesseln, 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Kartoffel, 1 EL BIO PLANÈTE Bratöl, je 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 TL BIO PLANÈTE Omega-Pink
Zubereitung: Die Brennnesseln mehrere Male mit Wasser abspülen, um die nesselnde Wirkung aufzuheben. Zwiebel und Kartoffel schälen und würfeln. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und alles darin 3 Min. anbraten. Anschließend mit Wasser aufgießen und 20 Min. köcheln lassen. Salzen und pfeffern, pürieren und mit dem Omega-Pink verfeinern.



Omega·Blue
Schärft Geist und Blick.

Ölmixtur aus Leinöl, mild geröstetem Walnussöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl und Algenöl

Das nussig-herbe Omega-Blue ist dank seines Gehaltes an DHA (Docosahexaensäure) gewonnen aus Mikroalgen die ideale Ergänzung Ihres Speiseplans und kann Ihrem allgemeinen Wohlbefinden zuträglich sein. DHA ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Als Bestandteil der Nervenzellen trägt sie bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zur Erhaltung Ihrer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Die regelmäßige Einnahme von DHA-haltigen Produkten ist besonders für Kinder, Schwangere und ältere Personen zu empfehlen. Lein- und Walnussöl sind geschmacklich und aufgrund ihres hohen Gehaltes an mehrfach ungesättigten Fettsäuren eine wertvolle Bereicherung der Mixtur.

Im Rahmen einer gesunden Lebensweise sowie einer abwechslungsreichen und gesundheitsbewussten Ernährung zu verzehren. Hinweise zur Verwendung und Nährwertangaben: siehe Verpackung.

Durchschnittlicher Nährwert	pro 100 ml
Energie	3404 kJ (828 kcal)
Fett, davon:	92 g
gesättigte Fettsäuren	11 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	19 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon:	63 g
Kohlenhydrate, davon:	0 g
Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g
Vitamin E	19 mg*
Ø enthalten in 100 ml:	
Alpha-Linolensäure (Omega 3)	30 g
DHA (Omega 3)	1 g

*158 % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



Vollkorn-Gemüse-Spaghetti

Zutaten für 1 Person: 60 g Vollkornspaghetti, 1 kleine Pastinake, 1 kleine Karotte, 1 kleine Zucchini, 1 Prise Salz, 1 EL BIO PLANÈTE Omega Blue
Zubereitung: Die Spaghetti in Salzwasser gemäß der Verpackungsanweisung kochen. Das Gemüse schälen, in lange, dünne Streifen raspeln und in eine Schüssel geben. Anschließend die gekochten Spaghetti hinzugeben. Alles vermischen, das Öl darüber geben und 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Danach sofort genießen.



Omega·Green
Unterstützt die Vitalität.

Ölmixtur aus Leinöl, Kürbiskernöl, Borretschöl und Schwarzkümmelöl

Omega-Green ist eine fein aufeinander abgestimmte Komposition verschiedener Bio-Öle. Die Ölmixtur ist durch ihre vielfältigen und reichhaltigen Zutaten der ideale Begleiter bei einem aktiven Lebensstil. Sie ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Vor allem die enthaltene Omega 3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA) trägt bei einer täglichen Aufnahme von 2g zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die kaltgepressten Öle aus dem Samen von Borretsch und Schwarzkümmel, sowie Kürbiskernen bereichern das Öl durch ihren außergewöhnlichen Geschmack und ihre wertvollen Inhaltsstoffe auf ganz besondere Weise.

Im Rahmen einer gesunden Lebensweise sowie einer abwechslungsreichen und gesundheitsbewussten Ernährung zu verzehren. Hinweise zur Verwendung und Nährwertangaben: siehe Verpackung.

Durchschnittlicher Nährwert	pro 100 ml
Energie	3367 kJ (819 kcal)
Fett, davon:	91 g
gesättigte Fettsäuren	12 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	22 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon:	57 g
Kohlenhydrate, davon:	0 g
Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g
Vitamin E	10 mg*
Ø enthalten in 100 ml:	
Alpha-Linolensäure (Omega 3)	27 g

*83 % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



Rucola-Pizza mit Tomate & Mozzarella

Zutaten für 1 Person: 1 Pita-Fladenbrot, 4 EL Tomatenmark, 1 Mozzarella, 100 g Cocktailtomaten, 1 Handvoll Rucola, 2 TL BIO PLANÈTE Omega-Green
Zubereitung: Das Pizzabrot für 2 Minuten toasten, damit es sich öffnet, anschließend halbieren. Das Ofenblech mit Backpapier auslegen und beide Brothälften darauf legen. Jede Hälfte mit Tomatenmark bestreichen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen. Dann die Tomaten hinzufügen. Den Ofen auf 180° C vorheizen und die Pizzen 15-20 Minuten backen lassen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Rucola belegen und mit Omega-Green verfeinern.