Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

Fette & Öle – Entzündungsbooster oder entzündungsfrei?

Entzündungs-Booster

hochverarbeitet, oxidiert, entzündungsfördernd:

- Margarine
- Frittierfette
- Sonnenblumenöl
- Maiskeimöl
- Sojaöl
- Raffiniertes Rapsöl
- Distelöl
- Palmöl
- "Pflanzenöl-Isolat" (z. B. "Bratöl")

VS

Entzündungs-Helden

naturbelassen, Omega-3 & Polyphenole:

- Olivenöl nativ extra
- Avocadoöl
- Ghee (Butterreinfett)
- Leinöl
- Walnussöl
- Algenöl
- Macadamiaöl

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen od anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



Ein Service von: http://hexenkueche.info

_	Sesam	١öl
	JUJUIT	

- Arganöl
- Schwarzkümmelöl
- Camelina-/Leindotteröl

Schon ein kleiner Öl-Wechsel kann Entzündungen bremsen.

Einkaufsliste:

Olivenöl nativ extra (persönliche Empfehlung)

<u>Avocadoöl</u>

Ghee

<u>Leinöl</u>

Walnussöl

Algenöl

Macadamiaöl

Sesamöl

<u>Schwarzkümmelöl</u>

Camelina-/Leindotteröl

