



Informationen zu Lebensmitteln für die ketogene Diät - 2

Ölsaaten mit viel Omega-3 Fettsäuren (Linolensäuren):

Leinsamen (44-54%), Hanfnüsse (18-24%), Walnüsse (13%)

Achtung: die Öle in diesen Samen/Nüssen werden an Luft und Licht schnell ranzig und die Omega-3 Fettsäuren gehen kaputt

Daher:

- ➔ Immer intakte (**ungeschrotete**/geschlossene) Saaten/Nüsse kaufen
 - ➔ Wenn schon geschälte Nüsse, dann unter Schutzgas abgepackt
 - ➔ Nüsse immer **kühl und trocken** lagern
 - ➔ Immer **nur die direkt benötigte Menge schroten** oder mahlen
 - ➔ Leinsamen und Hanfnüsse möglichst **nur in der kalten Küche** verwenden
- Die Schalen von geschrotetem Lein- und Hanf versorgen Sie mit wichtigen Ballaststoffen.
 - Hanf enthält alle Aminosäuren, ist also auch wertvoll für die Proteinversorgung.

**Achten Sie beim Kauf unbedingt darauf, dass Sie
Samen/Nüsse in Bio-Qualität und kleinen Mengen kaufen**



Leinsamen



Hanfnüsse



Walnüsse