



## Olio di cardo

Pregiato olio da tavola  
per un'alimentazione consapevole del colesterolo

L'olio di cardo, chiamato anche olio di cartamo, si ottiene dal seme del cartamo (*Carthamus tinctorius* L.). L'olio di cardo Sanct Bernhard è un olio da tavola molto salutare con un contenuto particolarmente elevato di acido oleico (High-Oleic almeno il 74%) e di vitamina E naturale. Dato che la sostituzione di acidi grassi saturi con acidi grassi polinsaturi nell'alimentazione contribuisce a mantenere nella norma i valori del colesterolo nel sangue, l'olio di cartamo non dovrebbe mancare in nessuna alimentazione consapevole del tasso di colesterolo. Con il suo sapore delicato, neutro, si adatta perfettamente a "piatti freddi", quindi insalate, pietanze crude, maionese, ecc. Grazie alla sua elevata resistenza al calore, può essere utilizzato altrettanto bene per "piatti caldi" come pietanze cotte, alla brace, al forno e fritte.

Valori nutrizionali medi	per 100 ml
Valore energetico	3.404 kJ/828 kcal
Grassi	92 g
di cui:	
- acidi grassi saturi	7 g
- acidi grassi monoinsaturi	71 g*
- acidi grassi polinsaturi	14 g
Carboidrati	0 g
- di cui zuccheri	0 g
Proteine	0 g
Sale	0 g
Vitamina E (alpha-TE)	41 mg**

\* elevato di acido oleico: mind. 68 g/100 ml olio di cardo.

\*\* corrisponde al 342 % della dose giornaliera consigliata secondo NRV (=valore di riferimento di nutrienti)

Il consumo dell'olio di cardo tostato non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.

Chiudere bene, conservare in luogo fresco al riparo dalla luce.

### Contenuto 750 ml

Nr. art.: 146

Eti0521