



## Olio MCT

a base di cocco  
gusto neutro

L'olio MCT contiene gli acidi grassi saturi a media catena 'acido caprilico' (C8) e 'acido caprico' (C10) derivanti dall'olio di cocco naturale, in un rapporto di 60:40. Al contrario dei grassi LCT a lunga catena, i quali sono contenuti negli altri oli vegetali nonché nel burro e nella margarina, i grassi MCT sono molto più digeribili, non si depositano nel tessuto adiposo e vengono trasformati velocemente dal corpo in energia. L'olio MCT ha un gusto neutro, contiene carboidrati e per questo motivo si adatta perfettamente all'ambito di una alimentazione chetogenica, cioè a basso contenuto di carboidrati. Molto adatto come olio commestibile per la cucina a freddo, per condire le insalate, gli shakes, gli smoothies o anche da aggiungere al Bulletproof-Coffees tanto di tendenza. Poiché i preziosi acidi grassi sono poco resistenti al calore, si raccomanda di non utilizzare l'olio MCT per friggere e cuocere al forno.

**Ingredienti:** Olio MCT (trigliceridi a catena media) su base di cocco.

Valori nutrizionali medi	per 100 ml
Valore energetico	3489 kJ / 849 kcal
Grassi di cui	94 g
- acidi grassi saturi	94 g
- acidi grassi monoinsaturi	0 g
- acidi grassi polinsaturi	0 g
Carboidrati	0 g
Proteine	0 g
Sale	0 g

**Come consumarlo:** iniziare con 1 cucchiaino al giorno, per aumentare la quantità mano a mano fino a un max. di 1-2 cucchiaini al giorno. Si sconsiglia di assumere già dai primi giorni grandi quantità, poiché l'olio MCT può provocare casi di diarrea nelle persone più sensibili.

Chiudere bene, conservare in luogo fresco al riparo dalla luce.  
Non riscaldare oltre 120 °C.

### Contenuto 500 ml

N. art.: 680

Eti0820