



Huile de chardon

Huile alimentaire de grande qualité
Pour une alimentation limitée en cholestérol

Huile de chardon, aussi appelée huile de safran bâtard, est fabriquée à partir de la graine du carthame des teinturiers (*Carthamus tinctorius* L.). L'huile de chardon Sanct Bernhard est une huile alimentaire très saine avec une teneur particulièrement élevée en acide oléique (High-Oleic, 74 % au moins) et en vitamine E naturelle. Comme il est possible de maintenir un taux de cholestérol normal dans le sang en remplaçant dans l'alimentation les acides gras saturés par des acides gras insaturés, il est recommandé d'utiliser de l'huile de chardon en accompagnement d'une alimentation pauvre en cholestérol. Grâce à son goût doux et neutre, elle est parfaitement adaptée à être utilisée dans la "cuisine froide" dans les salades, les plats à base de crudités, les mayonnaises et autres plats similaires. Sa résistance élevée à la chaleur lui permet aussi d'être utilisée dans la "cuisine chaude", pour rôtir, cuire et frire.

Valeurs nutritives moyennes	pro 100 ml
Valeur calorique	3.404 kJ/828 kcal
Lipides	92 g
dont:	
- Acides gras saturés	7 g
- Acides gras monoinsaturés	71 g*
- Acides gras polyinsaturés	14 g
Glucides	0 g
- dont sucre	0 g
Protéines	0 g
Sel	0 g
Vitamine E (alpha-TE)	41 mg**

* élevée en acide oléique : au moins 68 g/100 ml huile de chardon.

** correspond à 342 % de la dose quotidienne recommandée selon VNR (= valeur nutritionnelle de référence)

La consommation d'huile de chardon ne remplace ni une alimentation équilibrée et variée ni un mode de vie sain.

À conserver hermétiquement fermé dans un endroit frais et sombre.

Contenu 750 ml

Article n° 146

Eti0521