

# Avokadoolje

## Den ideelle salatoljen

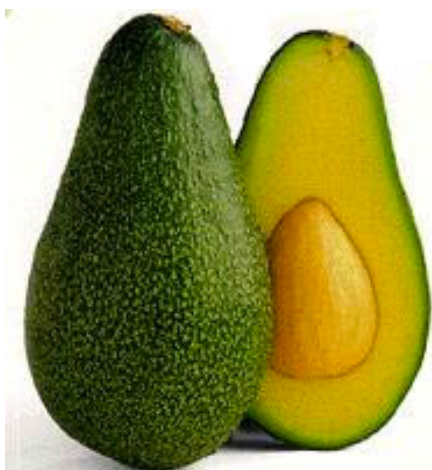
- mild og god på smak,  
og full av sunne virkestoffer!

Ekstra Virgin!



## Avokadooljen vår er

- garantert fri for sprøytemidler!
- GMO-fri!
- Omegaflo®-prossesert\*!
- velegnet både inn- og utvortes!
- ren olje - ingen tilsetninger!



*\*Avokadoene blir umiddelbart etter høsting, presset ved lave temperaturer uten at de blir utsatt for skadelig lys, oksygen eller reaktive metaller. Det gir en fersk og frisk olje, uten giftige substanser, hvor næringsinnholdet er intakt.*

### Avokado-fakta:

- 1 avokado (spiselig del) veier ca 100 g og inneholder ca 22 g fett, hvorav mesteparten er **enumettet fett**.
- Har høyt innhold av **betasitosteroler** (300-700 mg pr 100 g avokadoolje).\*
- Rik på **vitamin A** (14 µg betakaroten), **B** (11 µg folat/folsyre, 1,1 mg niacin, 1,4 mg niacinekvivalenter), **C** (6 mg), **E** (3,2 mg), **K** (21 µg), **mineraler** (450 mg **kalium**, 39 mg **fosfor**, 25 mg **magnesium**, 11 mg **kalsium**) og **kostfiber** (5,2 g).\*
- Avokadoolje av høy kvalitet inneholder betydningsfulle mengder **E-vitamin** (ca 3,2 mg), samt **lutein** (81 µg), som er bra for øynene.\*
- Inneholder **60% mer kalium enn bananer**.\*

\* Kilde: Matvaretabellen



**Bio Vann og Helse AS**

Edv. Griegsgt. 15  
2815 Gjøvik

61 17 48 64

[www.biovann.no](http://www.biovann.no)  
[tom-tang@online.no](mailto:tom-tang@online.no)