

## Vitaquell Omega 3 als Alternative für Vegetarier und Veganer

Im Körper können aus alpha-Linolensäure die wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) aufgebaut werden, allerdings nur in begrenztem Maße.

Vitaquell setzt deshalb die zukunftsweisende Alternative ein: **Algen**. Tatsächlich enthält auch das Öl der Meerespflanze genau die für unsere Ernährung so wichtige, langkettige Omega-3-Fettsäure DHA, die bereits seit Jahren erfolgreich in Omega 3 Pflanzen-Streichfett eingearbeitet wird.

DHA ist sofort und ohne Umweg direkt verfügbar = **omega-3-direkt.**

Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Streichfett trägt im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise zum Erhalt

- eines normalen Blutholesterinspiegels
- einer normalen Gehirnfunktion, Sehkraft und Herzfunktion bei.

### Omega 3 Pflanzen-Streichfett:

Mit Leinöl, Rapsöl und langkettigen Omega-3-Fettsäuren aus Algenöl

- Ideal für alle, die sich fettmodifiziert ernähren oder einfach eine gesunde Ernährung praktizieren wollen.
- Ein wohlschmeckender veganer Brotaufstrich
- Die positive Wirkung lässt sich mit einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA erreichen. Bereits eine Portion (10 g) liefert 0,03 g DHA.
- Bereits zwei Portionen (2 x 10 g) liefern 2,4 g Linolsäure sowie 1,3 g alpha-Linolensäure und tragen zum Erhalt eines normalen Blutholesterinspiegels bei.

Das ideale Doppel als optimale Omega-3-Quelle für Vegetarier und Veganer – Omega-3-DHA-Öl und Omega 3 Pflanzen-Streichfett.



## Fisch als einzige Quelle für Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren gliedern sich in zwei Gruppen, die nur in der ausgewogenen Kombination ihre Wirkung entfalten. Lediglich der Bedarf an alpha-Linolensäure lässt sich verhältnismäßig leicht durch pflanzliche Öle (wie Vitaquell Lein-, Walnuss-, Rapskernöl) oder Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Streichfett und Extra Vital Pflanzen-Margarine decken.

Die langkettige Omega-3-Fettsäure EPA ist dagegen nur in fetthaltigen Meerwasserfischen wie Makrele, Lachs oder Hering enthalten, von denen ein Erwachsener aber mindestens 400-500 g pro Woche zu sich nehmen müsste – das ist nicht nur Vegetariern einfach zu viel Fisch.

## Verwendung



Ein leckerer Brotaufstrich für ein süßes Frühstück oder eine kräftige Brotzeit. Zum schonenden Dünsten geeignet, zum Backen und Braten nicht zu verwenden.

Ihr Stempel:

Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert.

Art.-Nr.: 80090

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg  
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Sie finden uns hier:  

## Schützt das Herz-Kreislauf-System

### Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Streichfett

Vitaquell bietet Ihnen mit dem hochwertigen pflanzlichen Streichfett Omega 3 die leckere Alternative, mit der Sie auch ohne Fisch die richtige Fettsäurebalance finden.

Sie enthält einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren in der richtigen Kombination: essentielle alpha-Linolensäure aus Raps- und Leinöl und die biologisch aktive langkettige omega-3-Fettsäure DHA = **omega-3-direkt.**

Vitaquell Omega 3 unterstützt die natürliche Herz-Kreislauf-Funktion.



Fauser Vitaquell 22506 Hamburg  
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

## Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Streichfett



Mit der biologisch aktiven langkettigen Omega-3-Fettsäure DHA = **omega-3-direkt**.

Vitaquell Omega 3 unterstützt die natürliche Herz-Kreislauf-Funktion.

### Die Pluspunkte der Vitaquell Omega 3:

- Reich an Omega-3-Fettsäuren
- Mit ca. 48 % wertvollem Rapsöl (in der Fettkomposition)
- Ideales Fettsäurespektrum von 2:1 =  
Omega-6-Fettsäuren : Omega-3-Fettsäuren
- 77 % ungesättigte Fettsäuren
- Omega-3-direkt = DHA aus Algen
- Nicht gehärtet und somit frei von trans-Fettsäuren
- Nicht umgeestert
- Reich an Vitamin E
- Cholesterin frei
- Milcheiweiß- und milchzuckerfrei
- Streng natriumarm
- Rein pflanzlich

Geprüft vom  
Arbeitskreis Omega-3



## Vitaquell Omega 3 Rezeptideen



### Apfel-Sandwich

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 80 g Radicchio
- 4 Salatblätter der Saison
- 1 Apfel (etwa 150 g)
- 4 Scheiben dunkles Vollkornbrot (je ca. 50 g)
- 60 g Vitaquell Sonnenblumenaufstrich Curry
- 4 Scheiben helles Vollkornbrot (je ca. 50 g)
- Omega 3 Pflanzen-Streichfett
- 200 g Vitaquell Lauch-Apfel-Salat

#### Zubereitung:

Radicchio und Salatblätter putzen und waschen. Radicchio in schmale Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Dunkles Vollkornbrot mit dem Curry-Aufstrich bestreichen. Mit Radicchio und Apfelspalten belegen. Helle Brotscheiben mit Omega 3 Pflanzen-Streichfett bestreichen und mit Salatblättern belegen. Lauch-Apfel-Salat darauf verteilen. Helle Brotscheiben auf die dunklen Scheiben legen.

### Pikanter Kresseaufstrich

#### Zutaten:

- ½ Schachtel frische Kresse
- 1-2 TL Vitaquell Sojasauce
- 100 g Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Streichfett
- Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Kresse klein schneiden und mit Sojasauce und Omega 3 Pflanzen-Streichfett verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

### Knuspriger Sprossentoast

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Streichfett
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 25 g gemischte, gehackte Kräuter
- 250 g Mungobohnenkeimlinge
- 125 g Emmentaler
- 4 mittelgroße Tomaten,
- Kräutersalz, Pfeffer, Thymian

#### Zubereitung:

Omega 3 Pflanzen-Streichfett mit der Knoblauchzehe verrühren. Das Vollkorntoast leicht toasten und mit dem Aufstrich bestreichen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Bohnenkeimlinge abtropfen lassen. Den Käse reiben und mit Kräutern und Bohnenkeimlingen mischen. Die Toasts auf ein Backblech legen. In Scheiben geschnittene Tomaten auf den Toasts verteilen und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Darauf die Kräuter-Käse-Keimling-Mischung häufen und auf mittlerer Einschubleiste ca. 10 min überbacken. Sofort servieren.



### Vollkornbrot mit Käse und Feigen

#### Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Streichfett
- 3 Blatt Salat (Lollo Rosso)
- 50 g Edelpilzkäse
- 2 frische Feigen

#### Zubereitung:

Den Salat putzen, das Vollkornbrot mit Omega 3 Pflanzen-Streichfett bestreichen und mit dem Salat belegen. Darauf den in Scheiben geschnittenen Käse und die Feigen anrichten.

**Besonders  
aromatisch!**