



Omeacol®

Za više informacija
www.zvijezda.hr

Omeacol namaz s lanom: Repičino ulje, voda, biljne masti, sjemenke lana, sjemenke prosa, sol, vitamin E, beta - karoten



Omeacol original: Repičino ulje, voda, biljne masti, sol, arome, vitamin E, beta - karoten

Dobre masnoće i za tjelesno aktivne



Pravilna prehrana, uz dva i pol sata tjedno primjerene tjelesne aktivnosti za odrasle i jedan sat dnevno za djecu, među najvažnijim su odrednicama zdravog životnog stila, posebno kad je riječ o kardiovaskularnom zdravlju.

Prehrana koja osigurava odgovarajući energetske unos treba sadržavati i esencijalne omega-3 masne kiseline. Jedna od njih, podrijetlom iz biljnih izvora, je ALA (alfa-linolenska kiselina), koja doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi.

 Zašto je to važno? Kolesterol je potreban za brojne tjelesne funkcije, no predstavlja rizik za srčano - žilni sustav kada je njegova razina u krvi povećana. Povišeni kolesterol može narušiti strukturu i funkciju arterija, pa je održavanje njegove normalne razine korisno za kardiovaskularnog zdravlje.

Prehrana aktivnih također treba sadržavati preporučeni unos vitamina E, antioksidansa koji štiti stanice od oksidativnog stresa. Zato i kad se bavimo tjelesnom aktivnošću, treba odabirati hranu koja je izvor vitamina E i korisnih masnoća za srčano-žilni sustav.

Jedna porcija (20 g) Omeacol namaza ili jedna žlica (15 g) Omeacol ulja dnevno, osigurava organizmu značajnu količinu esencijalne omega-3 masne kiseline ALA i vitamina E, čime omogućuje svakodnevno kreiranje nutritivno vrijednijih obroka, važnih za sve tjelesno aktivne.

omega-3 masne kiseline

vitamin E



Miroslav Bračić
trener, American Fitness Team

Učini nešto dobro za sebe... Svaki dan!



Omeacol®

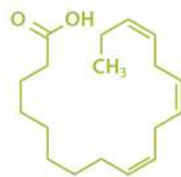


Poželjne masnoće u prehrani za sve generacije

Usvajanje zdravih životnih navika, poput odgovarajuće prehrane i primjerene tjelesne aktivnosti, mogu uvelike doprinijeti kardiovaskularnom zdravlju i to od rane mladosti do najstarije životne dobi.

Jedan od pokazatelja rizika srčano - žilnog zdravlja je kolesterol u krvi i to posebno onaj „loši“ LDL - lipoprotein niske gustoće. Budući da povišeni LDL kolesterol može narušiti strukturu i funkciju arterija, održavanje njegove normalne razine korisno je i poželjno kroz cijeli životni vijek.

Prehrana koja je izbalansirana energetski i nutritivno te sadrži nezasićene omega-3 masne kiseline, ima zaštitno djelovanje s potvrđenim doprinosom omega-3 masne kiseline ALA* u održavanju normalne razine kolesterola u krvi.



Omega-3 masnu kiselinu ALA, tijelo ne može proizvesti samostalno, već je mora dobiti hranom. Korisno je znati da jedna porcija (20 g) Omegol namaza ili jedna žlica (15 g) Omegol ulja dnevno, osigurava organizmu značajnu količinu ove esencijalne omega-3 masne kiseline.

Na taj način možemo oplemeniti svakodnevne obroke poput sendviča (primjerice kruh sa sjemenkama, Omegol namaz, svježi posni sir ili tofu za vegane i paprika), kao i začiniti salate Omegol uljem, koje je, pored nezasićenih masnih kiselina, prirodno bogato i vitaminom E, snažnim antioksidansom.

*ALA= alfa-linolenska kiselina

Mašenjka Katić
dipl.ing.mag.nutr.



Prirodno bogato vitaminom E

ALA doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi



repičino ulje, suncokretovo ulje i ulje kukuruznih klica

Za postizanje korisnog učinka uzmite **1 jušnu žlicu (15 ml)** ulja dnevno

Bogato omega-3 masnim kiselinama (ALA) i nezasićenim masnim kiselinama

Nicoise salata

Sastojci (za 4 osobe):

125 g tune iz konzerve
1 luk (oguljen i nasjeckan)
250 g svježeg špinata (očišćenog)
300 g **Zvijezda smeđeg graha**
150 g žutih rajčica
80 g **Zvijezda crnih maslina**
4 tvrdo kuhana jaja

Preljev za salatu:

125 ml **Omegol ulja**
60 ml limunovog soka
1 rešanjan češnjaka
1 žlica majčine dušice (nasjeckane)
2 žlice senfa
1 žličica šećera



Priprema:

U veliku zdjelu stavite tunu, luk, špinat, grah, rajčicu, masline i jaja te dobro izmiješajte. Preljev za salatu napravite tako da stavite sve sastojke u jednu posudu i dobro izmješate. Preljite salatu preljevom prije posluživanja.

Dobar tek!

Smanjen udio masnoća

Bogata je dragocjenim **omega-3** masnim kiselinama i to ALA masnom kiselinom koja doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi



Ne sadrži kolesterol

U potpunosti je napravljena **bez sastojaka životinjskog podrijetla**

Lagane, kremaste teksture