|  |
| --- |
|  |
| ***PZN:*016 082 35*****USP’s:*****- Das aus Ägypten stammende Schwarzkümmelöl wird aus den Samen von Nigella sativa L durch schonende Kaltpressung ohne Auszugsmittel gewonnen.****<h2> Schwarzkümmelöl </h2>**Das gelbe bis dunkelbraunes, würzig schmeckendes Öl enthält die wertvollen ungesättigten essentiellen Fettsäuren wie z.B. Linol – säure und Linolensäure und auch 0,5 bis 1,5 % ätherisches Öl.**<h3>** **Hinweis </h3>**Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu sehen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.**<h4>** **Netto-Füllmenge </h4>**Inhalt = 50 ml**<h5>** **Verzehrempfehlung </h5>**Täglich 20 bis 25 Tropfen (bis zu einem halben Teelöffel ca. 1 ml) kurmäßig 3 bis 6 Monate lang verwenden. Wegen seines würzigen Geschmacks kann diese Menge Schwarzkümmelöl auch bei der Zubereitung von Salaten, Braten oder salzigem Gebäck verwendet werden.**<h6>** **Nährwerte </h6>**

| **Nährwerte** | **pro 50 ml** | **pro 1 ml** |
| --- | --- | --- |
| Brennwert | 1880 kJ (449 kcal) |  |
| Eiweiß | 0 g |  |
| Kohlenhydrate | 0 g |  |
| Fett | 45,5 g |  |
| gesättigte Fettsäuren \* | 7 g |  |
| einfach ungesättigte Fettsäuren \* | 10,5 g | 0,105 g |
| mehrfach ungesättigte Fettsäuren \* | 27,5 g | 0,275 g |
| - davon Linolsäure |  | 247,5 mg |
| - davon Linolensäure |  | 0,85 mg |
| \* jeweils berechnet als Triglycerid |

 |
|  |