Dr. Budwig MCT-Öl

BUDWIG ORIGINAL
WIRK-KRAFT

wissen was stärkt

DR. JOHANNA
BUDWIG

Schnelle Power für Körper und Geist

Charakteristische Merkmale

- Wertvolles Extrakt aus kaltgepresstem Bio-Kokosöl
- Reich an mittelkettigen Fettsäuren
- Enthält 60 % Capryl- und 40 % Caprinsäure (C8/C10)
- Geschmacks- und geruchsneutral
- Ideal für die low-carb und ketogene Ernährung

Dr. Budwig MCT-Öl ist ein wertvolles Extrakt aus kaltgepresstem Bio-Kokosöl. Mit 60 % Caprylsäure (C8) und 40 % Caprinsäure (C10) ist es reich an mittelkettigen Fettsäuren; MCT ist die Abkürzung für „Medium Chain Triglycerides“. Unser Körper ist dazu in der Lage, mittelkettige Fettsäuren im Vergleich zu langkettigen Fettsäuren schneller zu spalten, zu transportieren und in Energie umzuwandeln.

DE-ÖKO-039
Indische Landwirtschaft

Low-carb, Keto und Sport

MCT-Öl ist auch bei Menschen, die sich low-carb oder ketogen ernähren, beliebt. Aus der Caprylsäure bildet die Leber Ketone. So nennt man die körpereigenen Stoffe, die beim Fettsäureabbau in der Leber entstehen. Die MCT-Fettsäuren gelangen über die Darmschleimhaut direkt ins Blut. Dadurch erhält der Körper schnell die Energie, die er braucht.

MCT-Öl wird beinahe komplett verstoffwechselt und lagert sich deshalb nicht als Körperfett ab. Sportler*innen können etwa in Wettkampfphasen von mittelkettigen Fettsäuren profitieren. Sie ersetzen damit die Kohlenhydrate, so dass kein Insulin produziert werden muss und Leistungstiefs ausbleiben.

Flexible Anwendung

Anwendung	Im Smoothie oder „Bulletproof-Coffee“
Aufbewahrung	Bei Zimmertemperatur lagern
Geschmack	Geschmacksneutral

Die Kokosnüsse für das Dr. Budwig MCT-Öl stammen aus indischer Bio-Landwirtschaft. Das Öl wird schonend mit Wasserdampf extrahiert und enthält keine Zusatz- oder Konservierungsstoffe. Es ist geschmacks- und geruchsneutral und eignet sich zum Beispiel im Smoothie oder als wichtigste Zutat des „Bulletproof Coffees“.

Unsere Empfehlung:
Beginnen Sie mit 1 Teelöffel täglich und steigern Sie die Menge langsam auf 1–2 Esslöffel täglich. Das Öl sollte nicht über 120 °C erhitzt werden.

Rote Bete-Eiweiß-Smoothie

Kraftpaket Rote Bete: Die rote Knolle enthält unter anderem Folsäure, Eisen und B-Vitamine. Zusammen mit proteinhaltigem Skyr, vitalstoffreichen Weizenkeimen und dem Dr. Budwig MCT-Öl macht sich Rote Bete hervorragend in einem leckeren Smoothie, der nicht nur Sportler*innen guttut.

Zutaten für 250 ml:

- 1 Knolle Rote Bete (ca. 150 g)
- ½ Orange
- etwas Orangenabrieb
- 150 g Skyr
- 35 ml Kokosmilch
- 1 TL Weizenkeime
- 1 TL Dr. Budwig MCT-Öl

Zubereitung:

Die Rote Bete schälen und in mittelgroße Stücke schneiden, Orangenschale abreiben, Abrieb zur Seite stellen, Orange schälen und in Viertel schneiden. Kokosmilch, Skyr, Weizenkeime und Dr. Budwig MCT-Öl in einen Mixer geben, gut durchmixen. Nach und nach die Rote Bete sowie die Orangenstücke dazugeben und alles fein pürieren. Die Hälfte des Orangenabriebs dazu geben und unterrühren. Den Smoothie in ein Glas oder einen Becher füllen und mit dem restlichen Orangenabrieb dekorieren.

Menge: 1 Portion | **Zeit:** 15 Min
Nährwerte/Portion: 215 kcal, davon E: 19,9 g | F: 6,3 g | K: 19,0 g

klimaneutral gedruckt
www.klima-druck.de
ID-Nr. 22112744
bvdm.

wissen was stärkt

Dr. Johanna Budwig GmbH | An den Kolonaten 2–4 | 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 0441 / 390 630-0 | Fax 0441 / 390 630-190 | kontakt@dr-johanna-budwig.de
www.dr-johanna-budwig.de

4 260152 781813
01.492.288 A