

# Óleo de Linhaça

Fabricante: Ad Oceanum

Temos em duas apresentações:

## Apresentação 01:

750mg em cápsulas gelatinosas.

## Composição de Produto:

Óleo de linhaça e cápsula (gelatina e glicerina - umectante - INS 422). **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Prensado à frio.

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL   |             |         |
|--|-------------|---------|
| Porção de 3,0g (4 cápsulas)  |             |         |
| Quantidade por porção  |             | VD% (*) |
| Valor Energético   | 18kcal=76kj | 1       |
| Gorduras Totais, das quais:  | 2,0g        | 4       |
| Gorduras Saturadas   | 0,1g        | 1       |
| Gorduras Monoinsaturadas, das quais  | 0,4g        |         |
| Ácido oleico   | 0,37g       |         |
| Gorduras Polinsaturadas, das quais   | 1,5g        |         |
| Ácido Alfa-Linolênico  | 1,17g       |         |
| Ácido linoleico  | 0,32g       |         |
| Não contém quantidade significativa de carboidratos, proteínas, gorduras saturadas, gorduras trans, colesterol, fibra alimentar e sódio. |             |         |

## Apresentação 02:

1450mg em cápsulas gelatinosas.

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL   |             |         |
|--|-------------|---------|
| Porção de 2,9g (2 cápsulas)  |             |         |
| Quantidade por porção  |             | VD% (*) |
| Valor Energético   | 18kcal=76kj | 1       |
| Gorduras Totais, das quais:  | 2,0g        | 4       |
| Gorduras Saturadas   | 0,1g        | 1       |
| Gorduras Monoinsaturadas, das quais  | 0,4g        |         |
| Ácido oleico   | 0,37g       |         |
| Gorduras Polinsaturadas, das quais   | 1,5g        |         |
| Ácido Alfa-Linolênico  | 1,17g       |         |
| Ácido linoleico  | 0,32g       |         |
| Não contém quantidade significativa de carboidratos, proteínas, gorduras saturadas, gorduras trans, colesterol, fibra alimentar e sódio. |             |         |

Fonte rica em ômega 3 e 6, o óleo de Linhaça (**linhaça marrom**) contém gorduras poli-insaturadas, destacando o ácido alfa-linolênico (ALA), precursor dos ácidos graxos ômega 3 que se transforma em ácido eicosapentanóico (EPA) e ácido decosaheptaenóico (DHA). A linhaça é considerada um alimento funcional devido aos inúmeros benefícios, tanto na prevenção de doenças e também por ser aliada no processo de emagrecimento. Auxilia na redução do colesterol e triglicerídeos, no aumento do HDL colesterol e nas doenças inflamatórias. O óleo de Linhaça ainda contém lignana, um fitoestrógeno que tem ação similar ao estrógeno, hormônio feminino que reduz os sintomas da menopausa.

#### Principais benefícios:

- Pode contribuir positivamente no tratamento da acne, psoríase e outras doenças da pele
- Favorece o fortalecimento de unhas e cabelos;
- Auxilia no emagrecimento;
- Ajuda a reduzir sintomas da menopausa, TPM e de endometriose;

- Fonte de gorduras poli-insaturadas, destacando-se o Ácido Alfa-linolênico (ALA), precursor dos ácidos graxos Ômega 3, que se transforma em Ácido Eicosapentaenóico (EPA) e Ácido Docosahexaenóico (DHA).

**Contraindicações:**

“Não é recomendado para gestantes, nutrizes (mães que amamentam) e crianças”.

**Cuidados:**

Conservar ao abrigo da luz, do calor e da umidade.

**Sugestão de Uso:**

Modo de Uso (750mg): 4 cápsulas ao dia, antes da refeição de sua preferência. Ingerir com bastante líquidos.

Modo de Uso (1450mg): 2 cápsulas ao dia, antes da refeição de sua preferência. Ingerir com bastante líquidos.

**Recomendações Importantes:**

Consumir preferencialmente sob orientação de médico ou nutricionista.