



Gezonde frietjes? Het kan! En superlekker! Met extra vierge cocosolie van Amanprana.

Acteur Koen De Bouw kookt graag gezond. Hij was dan ook erg blij toen hij in de biowinkel de Extra Vierge Cocos olie van Amanprana tegenkwam. 'Het gezonde vet', las hij op de verpakking, 'op brood, voor bakken, wokken en frituren.'

Waarom zijn frieten ongezond? Aan de aardappelen ligt het niet. Want aardappelen zijn prima. Maar de goedkope, geraffineerde supermarktolieën waarin we ze bakken, zijn meer dan schadelijk. Ten eerste bevatten ze veel Meervoudig Onverzadigde Vetzuren (MOV), die giftig worden bij verhitting. Ten tweede zijn deze oliën zo sterk ontleurd, geraffineerd en chemisch behandeld waardoor ze schadelijk zijn geworden voor onze miljoenen celomhulsels. Al het goede van de olie werd vernietigd. Ten derde bevatten ze vaak tot 30% transvetten. Industriële misbaksels die mede verantwoordelijk voor de meeste welvaartsproblemen en waarvoor geen veilige limiet bestaat.

Hoe kunnen frietjes dan wél gezond zijn? Eenvoudig! Frituur ze in gezonde olie, in Extra Vierge Cocos van Amanprana. Puur natuur. Deze olie bevat zeer weinig MOV's, is niet ontleurd, niet geraffineerd, niet chemisch behandeld en bevat geen transvetten. Daarenboven bevat Extra Vierge Cocos van Amanprana vele gezonde eigenschappen die niet verloren gaan als je ermee bakt.

Amanprana draagt bij tot een jong en mooi uiterlijk, bevordert de calcium- en magnesiumopname, ondersteunt de goede darmflora, de darmwand en de spijsvertering, verhoogt de weerstand, verzorgt de tanden, tempert het hongergevoel en bevat veel middellange vetzurenketens (MCT). Deze MCT's geven je 10% minder calorieën dan andere vet-

ten, zijn uiterst gemakkelijk verteerbaar, geven je veel vitaliteit en weinig vetopslag. Ze verminderen hongeraanvallen en verhogen de calorieverbranding. Bij koud gebruik proef je kokos. Bij frituren niet. Extra Vierge Cocos van Amanprana gaat in de friteuse tot 2 jaar mee, mits regelmatig filteren.



Naast Cocos biedt Amanprana je nog 3 andere variëteiten voor op brood, om te bakken en te wokken: Cocos+Olijf, Cocos+Olijf+Palm en Red Palm. Allemaal unieke, zachte smaken met een eigen vitaliteitsvoordeel. Zo bevat Red Palm van Amanprana, 10 keer meer carotenen dan wortels en is ze de rijkste bron aan tocotrienolen (vitamine E). Beide stoffen voeden de huid en de ogen en beschermen hen tegen de UV-straling van de zon.

100% bio, 100% vegetarisch, 100% extra vierge. Verkrijgbaar in glas van 380ml of 1700ml, in natuur- en biowinkels. Dichtstbijzijnde winkel? NL: TerraSana 0172-50 33 33; Compagnons 0341-35 01 86; B: Mannavita 056-43 98 51. Andere info? www.noble-house.tk

Koen De Bouw over bio en Amanprana:

'Meer dan tien jaar geleden kwam ik, na jarenlang voeding als vanzelfsprekend te consumeren, in aanraking met de biologische, biologisch-dynamische en macrobiotische levenswijze. Een boeiende tocht die me tot op de dag van vandaag tot nieuwe inzichten brengt. De producten van Amanprana gebruik ik ondertussen al geruime tijd. Dit tot grote voldoening van ieder die bij ons aan tafel schuift. Het is één van de bio-producten die ik na enige tijd ben gaan koesteren en die een bijdrage kan leveren tot een gezondere en bewustere wereld (levenswijze)!'



Koudgeperste kokosolie maakt uw frietjes supergezond, overheerlijk lekker, zacht van smaak en extra licht verteerbaar.



Tip: zelfgemaakte bio-frietjes in de schil. Eenvoudig en zoveel gezonder!



AMAN PRANA

SERENE LEVENSKRACHT