

**Kookos**  
*ravinto.fi*

## Tuoteluettelo 2018



Mielikin tukku oy • [info@kookosravinto.fi](mailto:info@kookosravinto.fi) •  
045-677 8677 • [www.kookosravinto.fi](http://www.kookosravinto.fi)



## Hyvinvointia luonnon ehdoilla

- ✿ *Kaikki tuotteemme on valmistettu luonnonmukaisesti tuotetuista puhtaista luonnon raaka-aineista ympäristöä ja luontoa kunnioittaen.*
- ✿ *Tuotteitamme ei ole testattu eläimillä.*
- ✿ *Tuotteemme eivät sisällä laktoosia, gluteenia, eivätkä mitään eläinperäisiä ainesosia.*
- ✿ *Tuotteemme ovat lisäaineettomia eikä niissä ole käytetty säilöntäaineita.*
- ✿ *Kaikki kasviöljymme on valmistettu tuoreista pähkinöistä ja siemenistä kylmäpuristamalla, mikä takaa luonnollisten sekundaaristen kasviaineiden, terveydelle elintärkeiden rasvahappojen sekä täyteläisen maun säilymisen.*
- ✿ *Tuotteemme soveltuvat erinomaisesti osaksi terveellistä ruokavaliota ja erikoisruokavaloita noudattaville (mm. keliakia, laktoosi-intoleranssi, vegaanit, VHH).*
- ✿ *Korkean laadun takeena on valvottu luomutuotanto, mistä kertoo Luomu-merkki.*
- ✿ *Osalla tuotteista on myös Naturland- ja Fair for life -sertifikaatti.*





## Kylmäpuristetut luomuneitsytkookosöljyt

Kylmäpuristetut reilun kaupan ja EU:n luomusäännösten mukaisesti sertifioidut neitsytkookosöljyt ovat korkealaatuisia ja käyttötavoiltaan monipuolisia.

Öljyt tunnistaa hyvästä mausta ja tuoksusta sekä miellyttävästä koostumuksesta.

Kookosöljymme on valmistettu luonnonmukaisesti kasvatetuista tuoreista kookospähkinöistä perinteisellä mekaanisella jauhamismenetelmällä. Koko prosessi tapahtuu alhaisessa lämmössä, jolloin kookospähkinän tyyppillinen tuoksu ja aromi sekä arvokkaat ravintoaineet ja hyvää tekevät rasvahapot säilyvät.

Öljyä ei käsitellä kemiallisesti missään valmistusvaiheessa eli sitä ei ole raffinoitu, hajustettu, kovetettu eikä valkaistu.

Neitsytkookosöljy on monipuolinen öljy, joka sopii niin ruoanvalmistukseen, ihonhoitoon, kuntoilijan energiatankkaukseen kuin vahvistamaan ja ylläpitämään terveyttä sekä tukemaan painonhallintaa.



### Fair for life kokoydinöljy

1 l, lasipurkki, Ölmühle Solling

Kokoydinöljy on kylmäpuristettu neitsyöljy kookospähkinän koko ytimeistä eli hedelmälihaa ympäröivä ohut ruskea kuori on otettu puristukseen mukaan. Kuori sisältää arvokkaita kivennäisaineita ja vitamiineja sekä fytoestereita ja fenolisia antioksidantteja.

Fair for life koko ytimeistä valmistetun neitsytkookosöljyn tuotannossa sitoudutaan:



Luonnonmukaisuuteen (BIO)

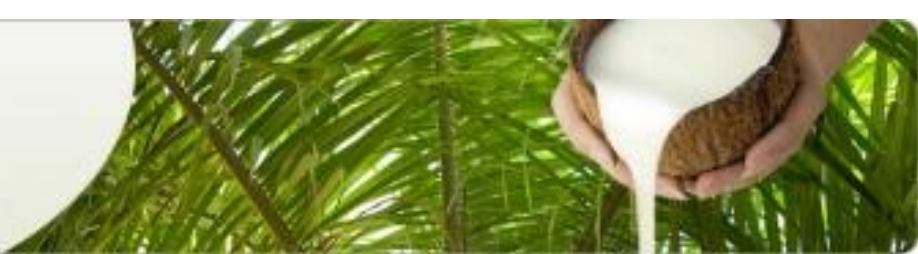


Sosiaaliseen vastuullisuuteen ja reiluun kauppaan (Fair for life)



Luonnonmukaisen maatalouden edistämiseen ja maataloustyöntekijöiden hyvinvointiin (Naturland)





## Fair for life kokoydinöljy

500 ml ,lasipurkki, Ölmühle Solling



*Noin puolet kookosöljyn rasvahapoista on lauriinihappoa. Lauriinihappo on keskipitkäketjuinen rasvahappo, jolla on hyödyllisenä lisäominaisuutena, että se muuntuu elimistössä monolauriiniksi. Monolauriini on bakteereja, viruksia ja alkueläimiä torjuva monoglyseridi. Kookosöljyn sisältämää kapryylihappoa käytetään hiivasienitulehduksien hoidossa. Myös muut keskipitkäketjuiset rasvahapot, joita kookosöljy sisältää, auttavat torjumaan hiivasienten aiheuttamia tulehduksia.*

## Neitsytkookosöljy

250 ml, lasipurkki, Ölmühle Solling



*Lumivalkoinen, erityisen pehmeä ja hyvänmakuinen kylmäpuristettu neitsytkookosöljy. Neitsytkookosöljy ei kemiallisen vakautensa ansiosta hapetu elimistössä eikä näin aiheuta vapaiden happiradikaalien muodostumista eikä kuluta elimistön antioksidanttivarastoja. Kookosöljyn rasvahapot suojaavat soluja ja auttavat ehkäisemään sairauksien syntymistä. Ne auttavat myös elimistöä käyttämään hyväkseen välttämättömiä rasvahappoja. Omega-3 rasvahapot pysyvät paremmin kudoksissa, kun ravinnossa on tyydyttyneitä rasvoja, kuten kookosöljyä.*

## Neitsytkookosöljy

1 l, muovipurkki, Ölmühle Solling



*Kaikki kookosöljymme soveltuvat paistamiseen, levitteeksi leivän päälle, puuron, kahvin, teen tai kaakaon joukkoon, sellaisenaan nautittavaksi jne. Niitä voi käyttää myös herkullisen suklaan, tryffeleiden ja muiden makeisten valmistamisessa.*

*Kaikkia kookosöljyjämme voi käyttää myös mm. ihovoiteena iholle ja limakalvoille, hampaiden hoidossa purskuttamisessa ja hiusten hoidossa päänahalle ja hiuksille levitettäväksi .*





## Mantelijauho

täysrasvainen 500 g, Bioterra

vähärasvainen 500 g ja 1 kg, Bioterra, Ölmühle Solling

*Luomulaatuiset mantelituotteemme ovat osa terveellistä ja luonnonmukaista ruokavaliota. Ne sopivat monipuolisesti ruoanlaittoon ja leivontaan.*

*Reseptejä: [www.kookosravinto.fi](http://www.kookosravinto.fi)*

*Mantelijauhot on jauhettu kuorituista, luonnonmukaisesti tuotetuista, tuoreista ja pahtamattomista manteleista.*

*Mantelijauhot ovat runsaskuituisia, vähähiilihydraattisia ja proteiinipitoisia. Ne sisältävät runsaasti kivennäisaineita ja vitamiineja ja ovat luontaisesti gluteenittomia. Mantelin kuidut ovat suurimmaksi osaksi liukenematonta kuitua.*

*Huom! Vähärasvainen mantelijauho on huomattavasti hienojakoisempaa kuin täysrasvainen. Tästä syystä se myös käyttäytyy leivottaessa hieman eri tavoin, esim. sitoo kosteutta runsaammin kuin karkeampi täysrasvainen mantelijauho. Käyttötavat ovat muutoin samat.*

## Manteli - kokonainen, kuorimaton

200 g ja 500 g, Bioterra

*Manteleiden korkeasta oleiinihappopitoisuudesta (kertatyydyttymätön rasvahappo) johtuen ne auttavat mm. alentamaan veren kolesterolipitoisuutta.*

*Mantelit sisältävät runsaasti proteiinia (18,7 g/100 g), kasvikuituja, tyydyttymättömiä rasvahappoja, mineraaleja sekä E-, A-, B1- ja B2-vitamiineja. Mantelituotteet sisältävät vain niukasti hiilihydraatteja (5,3 g/100 g).*

*Mantelin kuidut ovat suurimmaksi osaksi veteen liukenemattomia kuituja.*





## Pähkinätuotteet

*Hasselpähkinä- ja saksanpähkinäjauhot on jauhettu tuoreista ja paahtamattomista pähkinöistä, joista öljy on ensin poistettu kylmäpuristamalla. Rasvapitoisuus jauhoissa on n. 15 %.*

*Pähkinäjauhot ovat proteiini- ja kuitupitoisia. Niiden hiilihydraattipitoisuus on melko alhainen. Jauhot sisältävät monipuolisesti vitamiineja ja kivennäisaineita (rautaa, fluoria, kaliumia, kuparia, magnesiumia, mangaania ja sinkkiä sekä biotiinia, B1-, B2- ja B6-vitamiinia, pantoteenihappoa, foolihappoa, A- ja E-vitamiinia). Kasvipiperäinen proteiini sisältää välttämättömiä aminohappoja.*

*Pähkinäjauhot eivät sisällä lainkaan gluteenia, mikä tekee niistä ravintopitoisen lisän gluteenittomaan ruokavalioon.*



## Hasselpähkinäjauho

Vähärasvainen 500 g, Ölmühle Solling

## Saksanpähkinäjauho

vähärasvainen 500 g, Ölmühle Solling

*Leivonnassa pähkinäjauhoja voidaan sekoittaa muiden jauhojen joukkoon antamaan makua. Pähkinäjauhoilla voi korvata noin 10 % muista jauhoista. Niitä voi lisätä myös esimerkiksi myslin, puuron, juomien ja jogurtin sekaan.*



## Saksanpähkinä, kokonainen

200 g ja 500 g, Bioterra

*Saksanpähkinöissä on lähes kaksinkertainen määrä antioksidantteja muihin pähkinöihin verrattuna. Ne sisältävät runsaasti omega-3 –rasvahappoja, tulehdusta estäviä polyfenoleita sekä proteiinia.*





## Muut kookostuotteet

### Kookossose

160 g, Ölmühle Solling



*Luonnonmukaisesti tuotetuista kookospähkinöistä valmistettu kookossose sisältää kylmäpuristettua neitsytkookosöljyä sekä kevyesti jauhettua kookospähkinän hedelmälihaa. Kookosöljyn hyvää tekevien vaikutusten lisäksi kookossose sisältää runsaasti proteiinia (16 g/100 g) ja kuitua (11 g/100 g), mutta vain vähän hiilihydraatteja (2,3 g/100 g).*

*Kookossosetta voi käyttää sellaisenaan leivän päällä tai lisätä sitä esim. wokkiruokkiin ja muihin aasialaistyypisiin ruokiin.*

*Kookossose sopii myös dippeihin ja jälkiruokiin sekä leivontaan. Vatkaamalla siitä saa helposti esim. kakunkuorrutteen.*

*Ei sovellu paistamiseen. Säilytys viileässä auringonvalolta suojattuna.*

### Kookosöljy-pellavansiemen-paahdettu sipuli -levite

150 g, Ölmühle Solling

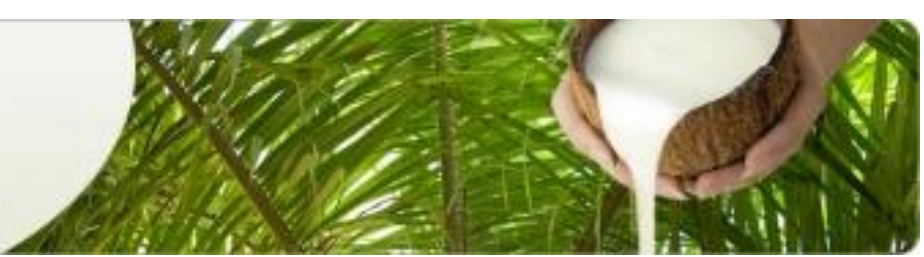


*Herkullinen sekoitus neitsytkookosöljyä (53 %), kylmäpuristettua pellavansiemenöljyä (27 %), paahdettua sipulia (13 %) sekä kuivattuja omenanpaloja ja palmurasvaa – kaikki valvottua luomutuotantoa.*

*Todella maukas ja ravitseva leivänpäällyste. Paahdettu sipuli ja omenanpalat tekevät levitteestä suussa sulavan herkun, joka sopii erityisen hyvin paahdetulle leivälle. Nam! Levite on terveellinen vaihtoehto voille tai margariinille. Se ei sisällä transrasvoja ja on täysin kasvipöytä tuote.*

*Säilyy avattuna neljä viikkoa jääkaapissa. Säilyvyys avaamattomana jääkaapissa on useita kuukausia. Ei sovellu paistamiseen.*





## Kylmäpuristetut öljyt

### Hasselpähkinäöljy, miedosti paahdettu

250 ml, Ölmühle Solling



*Kylmäpuristettu luomuhasselpähkinäöljy on erinomainen ruokaöljy, jonka miesto, makean pähkinäinen maku tekee siitä oivan lisän esimerkiksi hedelmäsalaattien ja makeiden jälkiruokien valmistukseen. Kokeile myös vohveleiden ja lettujen paistoon! Korkean öljyhappopitoisuutensa ansiosta hasselpähkinäöljy on hyvin sulava ja edistää ruoansulatusta. Rasvahappokoostumukseltaan se on terveydelle edullinen öljy mm. kolesterolin hallinnassa.*

*Soveltuu myös ihonhoitoon.*

### Seesamiöljy

250 ml, Ölmühle Solling



*Kylmäpuristettu, paahdamattomista ja luomutuotetuista seesaminsiemienistä valmistettu öljy on erinomainen ruokaöljy erityisesti aasialaiseen ruoanlaittoon sekä salaatteihin.*

*Seesamiöljy sisältää runsaasti A- ja E-vitamiineja sekä säilyvyyttä edistäviä antioksidantteja.*

*Soveltuu myös ihonhoitoon.*

### Manteliöljy

250 ml, Ölmühle Solling



*Kylmäpuristettu luonnonmukaisesti tuotettu manteliöljy on korkealaatuinen ruokaöljy. Se on väriltään vaalean kellertävää ja sen maku on miedon mantelinen. Manteliöljy sopii erityisen hyvin kevyeen ruokavalioon sekä myös pienille lapsille.*

*Rasvahappokoostumuksensa ansiosta manteliöljy sopii hyvin salaatteihin, kasvien kevyeen kuullottamiseen ja leivontaan. Miedon mantelimakunsa johdosta sitä käytetään myös makeiden ruokien valmistukseen.*

*Soveltuu myös ihonhoitoon.*







## Suklaamantelit

Korkealaatuiset luomumantelit ovat saaneet ympärilleen herkullisen suklaapäällysteen. Sopivat ihanasti esim. kahvipöytään tai lahjaksi. Kolme suussa sulavaa makua:

## Tummasuklaa

100 g, Bioterra

Kokonainen manteli\*, tummasuklaa\* (raakaruokosokeri, kaakaomassa, arabikumi, auringonkukkaöljy, soijalesitiini ja vaniljajauhe)

Saattaa sisältää jäämiä muista pähkinöistä, maapähkinöistä, maitoproteiinista ja kanelista.

## Maitosuklaa

100 g, Bioterra

Kokonainen manteli\*, maitosuklaa\* (raakaruokosokeri, kaakaomassa, täysmaitojauhe, arabikumi, auringonkukkaöljy, soijalesitiini, vaniljajauhe)

Saattaa sisältää jäämiä muista pähkinöistä ja maapähkinöistä sekä kanelista.

## Kaneli-maitosuklaa

100 g, Bioterra

Kokonainen manteli\*, maitosuklaa\* (raakaruokosokeri, kaakaomassa, täysmaitojauhe, kaneli, arabikumi, auringonkukkaöljy, soijalesitiini ja vaniljajauhe) ja kaneli

Saattaa sisältää jäämiä muista pähkinöistä ja maapähkinöistä.

\*) sertifioitua luonnonmukaista tuotantoa





## Agavesiirappi

275 g, Bioterra

*Agavesiirapin maku muistuttaa jonkin verran hunajaa ja nestemäisen koostumuksensa vuoksi sitä voi käyttää hunajan tavoin sokeria korvaamaan.*

*Agavesiirapin glykeeminen indeksi on matala, noin 11-19, kun puolestaan hunajan GI on noin 55 ja pöytäsokeiden noin 68. Agavesiirappi ei siten nosta verensokeriarvoja nopeasti. Se sisältää myös kivennäis- ja hivenaineita.*

## Ihohoito- ja hygieniatuotteet

### Kookossaippua

Hajustamaton / Ruusu / Laventeli / Manteli / Melissa / Silkki, 100 g, Ölmühle Solling

*Huolellisesti kylmäprosessimenetelmällä käsin valmistettu luomukookossaippua on hellävarainen ja runsaasti vaahtoava saippua jokapäiväiseen käyttöön.*

*Saippuat ovat täysin kasviperäisiä, eivätkä sisällä keinotekoisia ainesosia. Saippuassa käytettävä neitsytkookosöljy auttaa ehkäisemään bakteerien ja hiivojen kasvua iholla.*

### Kylmäpuristetut luomusertifioidut ihohoitoöljyt

Baensch 50 ml ja 100 ml, Ölmühle Solling

Aprikoosinkiviöljy – kaikille ihotyypeille, 50 ml

Arganiaöljy – kuivalle iholle, 50 ml

Avocadoöljy – rasittuneelle iholle, 50 ml

Jojoba-tyrni-öljy – suojaava ja uudistava, 50 ml

Kehäkukka-vauvaöljy – kosteuttava ja suojaava, 100 ml

Taikapähkinä-granaattiomena-öljy – ikääntyvälle iholle, 50 ml

Villiruisöljy – erittäin kuivalle iholle, 50 ml





## Aprikoosinkiviöljy

kaikille ihotyypeille, 50 ml

*Mieto, hyvin imeytyvä, kaikille ihotyypeille sopiva perusöljy. Se pehmentää ja rauhoittaa herkkää ihoa sekä aktivoi ihon toimintaa, kiinteyttää ihokudosta ja varastoi kosteutta ihoon. Sopii vauvasta vaariin!*

## Arganiaöljy

kuivalle iholle, 50 ml

*Kylmäpuristettu arganiaöljy on peräisin Marokosta. Arganiaöljyssä on tasapainoinen rasvahappokoostumus ja runsaasti luonnollista E-vitamiinia. Ihoa uudistavan vaikutuksensa ansiosta se sopii erittäin hyvin kuivan ja kypsän ihon hoitoon.*

*Arganiaöljyä voi kokeilla myös aknen ja arprien hoitoon.*

## Jojoba-tyrni –öljy

suojaava ja uudistava, 50 ml

*Jojobaöljy suojaa kypsää ihoa kuivumiselta. Tyrniöljy sisältää luonnollisia karotenoideja, A- ja E-vitamiinia sekä arvokasta palmitoleiinihappoa. Näiden öljyjen yhdistelmä ylläpitää ihon luonnollista joustavuutta sekä suojaaa ja hoitaa ihoa.*

## Kehäkukka-vauvaöljy

kosteuttava ja suojaava, 100 ml

*Mieto ja raikkaasti hajustettu vauvaöljy suojaaa, pehmentää ja ravitsee vauvan ihoa. Se sisältää korkealaatuisia luonnollisia kasviöljyjä ja kasviuutteita sekä ihoa uudistavaa lanoliinia. Sopii erityisen hyvin herkän vauvaihon hoitoon.*





## Taikapähkinä-granaattiomena –öljy

ikäntyvälle iholle, 50 ml

*Luonnollinen E-vitamiini ja rasvahapot uudistavat ihoa. Öljy parantaa ihon kosteustasapainoa ja suojaa sitä ulkoisilta ärsykkeiltä.*



## Villiruusuöljy

erittäin kuivalle iholle, 50 ml

*Villiruusuöljy tehostaa ihon uudistumista ja sopii kuivan ja hilseilevän ihon, mustapäiden ja arprien hoitoon. Välttämättömät rasvahapot tukevat ihon uudistumisprosessia ja estävät ihoa menettämästä kosteutta. Eteerinen ruusuöljy antaa öljylle hienostuneen ruusun tuoksun.*



***Ihoöljyt on tarkoitettu vain ulkoiseen käyttöön.***

## Tilaukset

sähköpostitse: [info@kookosravinto.fi](mailto:info@kookosravinto.fi)

puhelimitse: 045 677 8677

sähköisellä tilauslomakkeella osoitteessa [www.kookosravinto.fi](http://www.kookosravinto.fi)

