

Vanwege milieuoverwegingen sturen wij tegenwoordig de handleidingen digitaal door!
Alle handleidingen zijn te vinden op de pagina Handleidingen. Klik op onderstaande link:

<https://wietoliepuur.nl/handleidingen/>

Hartelijk dank voor uw bestelling!

We adviseren U om deze product handleiding zorgvuldig door te nemen. Heeft u nog iets te vragen?

Stuur ons gerust een bericht op ons WhatsApp nummer: 0629315070 / 0613591490

We zijn 7 dagen per week telefonisch bereikbaar van 09.30 uur tot 18.00 uur.

[**www.OneStepCommunity.com**](http://www.OneStepCommunity.com)

Hennep & cannabis platform / community

Regelmatig lanceren we bij OsC een nieuwe hennep en cannabis websites.

Om u zo goed mogelijk van dienst te zijn hebben we een selectie gemaakt van korte video's die de meest belangrijke en gestelde vragen behandelen. We vragen u dan ook om deze video's aandachtig te bekijken!

Volg de link:

<https://youtube.com/playlist?list=PL6MHKZZSaga38gzp9Hea2jgxySVpwT0XE>

BENIEUWD WAT ANDEREN OVER ONS VERTELLEN? 98% raad ons aan!

Neem een kijkje tussen onze recensies, volg onderstaande link:

https://www.kiyoh.com/reviews/1046278/stichting_wietoliepuur

HANDLEIDING: MCT OLIE

MCT Olie 500 ml fles

Normale kokosolie heeft een vaste structuur en wordt pas vloeibaar bij een temperatuur vanaf 30 tot 37°C. MCT olie is het deel van kokosolie dat vloeibaar blijft bij kamertemperatuur en is hierdoor makkelijk te gebruiken. Daarnaast geeft de olie snel energie en wordt het niet opgeslagen als vet en daarom wordt het vaak door sporters gebruikt als supplement. De olie heeft een neutrale smaak en kan zowel koud als warm gebruikt worden ter vervanging van andere oliën en vetten (max. 160 graden, dus niet om mee te frituren). Daarnaast is het ook bekend door het ketogeen-dieet. Hierbij eet men veel eiwitten en vetten en weinig koolhydraten.

MCT olie is:

- Biologisch
- Vegan
- Zonder kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen
- Zonder geraffineerde suikers
- Keto proof
- Basisgrondstof is 100% kokosolie

MCT olie – Medium Chain Triglycerides

Met MCT olie voeg je snel vetten toe aan je dieet. Het staat namelijk voor Medium Chain Triglycerides, ofwel middellange-keten-vetzuren.

Hieronder lees je de verschillen tussen de vetzuren:

- Korteketen-vetzuren: deze worden door gezonde darmbacteriën in je eigen lichaam aangemaakt. Je vind deze vetzuren dus niet terug in eten
- Middellange-keten-vetzuren: deze bestaan uit een lengte van maximaal 5 atomen en leveren daardoor snel energie. Deze vetzuren zijn lastig te vinden in een normaal voedingspatroon. Een rijke bron van deze vetzuren is kokosolie (waaronder MCT olie) of palmpitolie
- Langeketen-vetzuren: de energie die uit deze vetzuren komt, komt pas 6 tot 8u nadat je het hebt gegeten vrij. Je vindt deze vetzuren in bijna alle vetten die we normaliter eten, denk aan noten, zaden, vis, vlees, etc

De voordelen

- Het gebruik kan helpen bij afvallen
- MCT olie helpt mee insulinegevoeligheid te verbeteren en bloedglucose stabiel te houden
- De olie kan zorgen voor een gunstige en gezonde darmflora
- Inname van MCT heeft een positieve invloed op onze hersenen (denk aan alzheimer)
- Het is een direct bruikbare brandstof voor hersenen
- Betere verhouding tussen “goed” en “slecht” cholesterol