

## Ü50-Superfoods für Flexitarierinnen

### Brokkoli

- B-Vitamine für starke Nerven
- Kalzium für stabile Knochen
- Senföle zur Entgiftung

### Grünkohl

- Vitamin C fürs Immunsystem
- Provitamin A für die Augen
- Kalzium für stabile Knochen
- Chlorophyll für die Sauerstoffversorgung

### Blaubeeren

- Mangan für Bindegewebe, Knorpel, Knochen
- Lösliche Ballaststoffe für die Darmgesundheit
- Sekundäre Pflanzenstoffe zur Entgiftung

### Himbeeren

- Zuckerarme Obstsorte
- Ballaststoffe für die Verdauung
- Sekundäre Pflanzenstoffe zur Entgiftung

### Pistazien

- 1 Portion = 30 g
- 6,3 g hochwertiges Pflanzeneiweiß
- Sekundäre Pflanzenstoffe fürs Immunsystem
- Zink und Kupfer zur Entgiftung

### Kürbiskerne

- 1 Portion = 2 EL
- 7 g hochwertiges Pflanzeneiweiß
- Ballaststoffe für die Verdauung
- Kupfer zur Entgiftung

### Bio-Eier

- 7 g hochwertiges tierisches Eiweiß pro Ei
- Vitamin D für Knochenstabilität
- Vitamin B<sub>12</sub> für Blutbildung und Zellteilung

### Hartkäse

- 1 Portion = 30 g
- 9 g hochwertiges tierisches Eiweiß
- Vitamin A für Augen und Immunsystem
- Kalzium für stabile Knochen

### Edamame

- 1 Portion = 60 g
- 20 g hochwertiges Pflanzeneiweiß
- Eisen für Leistungsfähigkeit und Immunsystem
- Kalium zur Blutdruckregulation

### Lupinen

- 1 Portion = 50 g
- 21 g hochwertiges Pflanzeneiweiß
- Lösliche Ballaststoffe für die Darmgesundheit
- Magnesium zur Entspannung

### Olivenöl

- Ölsäure für Herz und Gefäße
- Vitamin E als Antioxidans
- Sekundäre Pflanzenstoffe fürs Immunsystem

### Leinöl

- Höchster Gehalt an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren
- Vitamin E als Antioxidans
- Sekundäre Pflanzenstoffe fürs Immunsystem

### Haferflocken

- 1 Portion = 50 g
- 6,6 g hochwertiges Pflanzeneiweiß
- Lösliche Ballaststoffe für die Darmgesundheit und zur Stabilisierung des Blutzuckers
- Magnesium zur Entspannung

### Quinoa

- 1 Portion = 60 g
- 6 g hochwertiges Pflanzeneiweiß
- Magnesium zur Entspannung
- Zink für Entgiftung und Immunsystem

### Hanfsamen

- 1 Portion = 2 EL
- 7 g hochwertiges Pflanzeneiweiß
- Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren
- Eisen und Zink für Entgiftung und Immunsystem

### Weizenkeime

- 1 Portion = 2 EL
- 5,7 g hochwertiges Pflanzeneiweiß
- B-Vitamine für starke Nerven
- Zink für Entgiftung und Immunsystem

### Skyr

- 1 Portion = 150 g
- 15 g hochwertiges tierisches Eiweiß
- Probiotische Bakterien für die Darmgesundheit
- Kalzium für stabile Knochen

### Kefir

- 1 Portion = 200 ml
- 6,6 g hochwertiges tierisches Eiweiß
- Probiotische Bakterien für die Darmflora
- Kalzium für stabile Knochen

### Wildlachs

- 1 Portion = 150 g
- 30 g hochwertiges tierisches Eiweiß
- Omega-3-Fettsäuren gegen stille Entzündungen
- Jod für Schilddrüsenhormone

### Bio-Huhn

- 1 Portion = 150 g
- 35 g hochwertiges tierisches Eiweiß
- Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin) zur Pflege der Darmflora
- Zink für Entgiftung und Immunsystem