

Ü50-Superfoods für Vegetarierinnen

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 Pflanzeiweiß
- Sekundäre Pflanzenstoffe fürs Immunsystem
- Zink und Kupfer zur Entgiftung

Kürbiskerne

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

Bio-Eier

- 7 g hochwertiges tierisches Eiweiß pro Ei
- Vitamin D für Knochenstabilität
- Vitamin B₁₂ 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 Pflanzeiweiß
- Eisen für Leistungsfähigkeit und Immunsystem
- Kalium zur Blutdruckregulation

Tempeh

- 1 Portion = 100 g
- 19 g hochwertiges Pflanzeiweiß
- Lösliche Ballaststoffe und probiotische Bakterien für die Darmgesundheit

Olivenöl

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

Algenöl

- Einziges veganes Lebensmittel mit maritimen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) für Herz, Augen, Gedächtnis, Entzündungshemmung

Haferflocken

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

Quinoa

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

Hanfsamen

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

Weizenkeime

- 1 Portion = 2 EL
- 5,7 g hochwertiges Pflanzeiweiß
- 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

Linsen

- 1 Portion = 60 g
- 14 g hochwertiges Pflanzeiweiß
- Lösliche Ballaststoffe für die Darmgesundheit
- Eisen und Zink fürs Immunsystem

Lupinen

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