Ran an die Nuss

Die wertvollen Energie-, Vitamin- und Mineralstofflieferanten…

Gut für Herz und Gefässe

Klar, sie liefern jede Menge Kalorien! Aber das ist kein Grund, Nüsse, Kerne und Samen zu meiden. Denn die enthaltenen Fette (vor allem gesunde Omega-3-Fettsäuren) schützen Herz und Gefässe. Ausserdem deckt bereits eine kleine Portion (ca. 10 Stk.) einen Grossteil des täglichen Vitamin- und Mineralstoff-bedarfes.

Mandeln

Enthalten weniger Kalorien als bisher gedacht. Zudem stoppt die hohe Nährstoffdichte Heisshungerattacken.

Haselnuss

Eine Handvoll Haseln üsse deckt mehr als die Hälfte des Tagesbedarfes an Vitamin E ab, dem wertvollen Radikalfänger und Zellschützer.

Walnuss

Sechs Wochen lang neun Walnüsse pro Tag knabbern und der Blutdruck senkt sich auf natürliche Weise – dies haben US-Forscher erkannt.

Macadamianuss

Gut fürs Herz. Studien zeigen, dass zehn Macadamias am Tag bereits nach vier Wochen den ungünstigen Wert des LDL-Cholesterins absenken.

Cashewkerne

Mit 42g Fett pro 100g gehören sie zu den Kraftpaketen. Sie stecken aber voller Tryptophan, der Vorstufe des Glückhormons Serotonin.

Erdnuss

Die Hülsenfrucht trumpft mit hohem pflanzlichen Proteinwert. Das macht sie zu einer wichtigen Eiweissquelle für Vegetarier und Veganer.

Kürbiskerne

Die nussigen Samen bringen bei Harnwegserkrankungen Linderung, weil sie die Blase stärken und helfen, Erreger auszuschleusen.

Sonnenblumenkerne

Sie gelten als die beste Magnesium-quelle unter allen Nüssen, Kernen und Samen. Gut für Muskelfunktion und Leistungsfähigkeit.

Quelle: Vital 09/2016