



Feta (Schafskäse)...

... **punktet mit Proteinen:** Der hohe Eiweißanteil von rund 16 Gramm pro 100 Gramm in Feta hilft beim Aufbau und Erhalt von Muskelmasse. Außerdem verhindert er, dass der Körper bei einer Diät Muskelmasse statt Fett abbaut

... **stärkt die Knochen:** Bei 500 Milligramm Calcium plus 400 Milligramm Phosphor pro 100 Gramm bietet Feta eine dicke Portion der Stoffe, die für starke, feste Knochen und außerdem für gesunde Zähne sorgen.

... **ist gut für Augen und Haut:** In 100 Gramm Feta stecken etwa 180 Milligramm Vitamin A, das die Sehkraft stärkt und für gesunde Haut sorgt.

... **fördert die Gesundheit:** Ein besonderer Inhaltsstoff von Feta war früher als Vitamin B13 bekannt und heißt heute Orotsäure. Orotsäure soll z.B. die Abwehrkräfte stärken, den Cholesterinspiegel senken, das Zellgewebe und die Leber schützen.

... **pusht das Immunsystem:** Der hohe Zinkgehalt in Feta kann auch vor Erkältungen und allgemeiner Krankheitsanfälligkeit schützen.

... **tut der Schönheit gut:** In 100 g Feta steckt mit ca. 3,5 mg schon die Hälfte der täglich empfohlenen Menge Zink. Das Spurenelement ist u.a. zuständig für gutes Wachstum von Haaren und Nägeln.

...**enthält wenig Laktose:** Auch wenn man es immer wieder liest - Feta ist leider nicht frei von Laktose (Milchzucker). Allerdings ist der Anteil tatsächlich sehr gering: 100 Gramm Feta enthalten maximal 0,7 Gramm Laktose.

TIPP: Alternative zu Feta

In ausgewählten Supermärkten oder Bioläden findet man zwischenzeitlich zahlreiche, leckere Feta-Alternativen, wie z.B. veganen Feta auf Kokosölbasis.