



## Haselnüsse

Lange Zeit waren Haselnüsse als Kalorienbomben verschrien – zu Unrecht! Denn die leckeren Nüsse können förderlich für die Gesundheit sein. Warum Haselnüsse gesund sind und welche Nährwerte und Kalorien in ihnen stecken, verraten wir hier:

- Haselnüsse strotzen vor Mineralstoffen und Vitaminen. Darüber hinaus liefern die Energiebomben **hochwertiges Eiweiß** und **wichtige Ballaststoffe**.
- Haselnüsse sind nicht umsonst im Studentenfutter enthalten. Sie können dazu beitragen, die **Gedächtnisleistung** und **Konzentrationsfähigkeit** zu **steigern**.
- Haselnüsse punkten mit **gesunden Fetten**, die sich positiv auf die **Herzgesundheit** und den **Cholesterinspiegel** auswirken.
- Die Kombination aus **Vitamin E** und verschiedenen **Mineralstoffen** sorgt dafür, dass der **Blutdruck natürlich gesenkt** wird.

## Mandeln

Mandeln sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. In unserer Warenkunde erfahren Sie, was die kleinen Powerpakete so gesund macht.

- Mandeln sind wahre **Eiweiß-Wunder**. Vor allem für Vegetarier, Veganer und sportlich Aktive sind Mandeln geradezu ideal. In 100 Gramm stecken satte 19 Prozent pflanzliche Proteine.
- Mandeln liefern viele **Ballaststoffe**. Mandeln darum am besten möglichst oft ungeschält zum Knabbern, Kochen und Backen verwenden.
- Mandeln punkten mit **Calcium** und **Eisen**. So enthalten z.B. 100 gr Mandeln mit 252 mg gut doppelt so viel knochenstärkendes Calcium wie Joghurt.
- Mandeln bringen Nerven und Gehirn in Topform. Mit ihrem hohen Gehalt an Magnesium (170 mg), Phosphor (454 mg), Vitamin E (25 mg) und Niacin (1,5 mg) gelten Mandeln zu Recht als **pure Nervennahrung** und als **echtes Brainfood**.