



Gesundheitsfact Mandeln:

Auch Mandeln verfügen über unglaublich viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe. **Kalzium**, **Phosphor** und **Eisen** sind in einem sehr guten Verhältnis vorhanden. Vitamine und Mineralien **verhindern Müdigkeit** und **Antriebslosigkeit**. Außerdem verfügen auch sie über einen hohen Anteil an **ungesättigten Fettsäuren**, welche das **Sättigungsgefühl** fördern. Durch das **Vitamin E** und seiner **antioxidativen Eigenschaft** in den Mandeln tun Sie Ihrem **Hautbild** etwas Gutes.

Tipp: Sollten Sie die Nüsse nicht gut vertragen, so versuchen Sie diese einzuweichen und die Haut abzuziehen. Dies führt zu einer besseren Verträglichkeit der Nuss.