



Erdbeeren...

Erdbeeren sind gesund, da sie kaum Fett und nur wenige Kohlenhydrate enthalten. Sie sind reich an Vitamin C und punkten mit nur 32 Kilokalorien pro 100 Gramm.

Erdbeeren sind der ideale Sommer-Snack für die schlanke Linie.



Himbeeren...

Himbeeren sind eine gute Quelle für Ballaststoffe und Vitamin C. Auch enthalten sie andere gesunde Vitamine und Mineralstoffe, dafür aber wenig Fructose.

Himbeeren strotzen vor Antioxidantien. Dadurch schützen sie uns vor oxidativem Stress und damit vor Diabetes und Herzkrankheiten.



Heidelbeeren...

Der beachtliche Gehalt an Vitamin C und E in Heidelbeeren unterstützt die zellschützende Wirkung zusätzlich und stärkt außerdem das Immunsystem.

Heidelbeeren bekommt man zwar das ganze Jahr über als Importware, die heimische Saison dauert aber von Juli bis September.