

## Iss dich gesund und schlau – mit Nüssen!

### Gesundheit für Herz und Gefäße

Reich an wertvollen ungesättigten bzw. Omega-3-Fettsäuren, die den Gehalt vom „schlechten“ LDL-Cholesterin und Triglyceriden im Blut senken. Besonders reich: Walnüsse.

### Kraftstoff fürs Gehirn

Reich an hochwertigen ungesättigten Fettsäuren, nervestärkenden Vitaminen aus dem B-Komplex sowie Vitamin E, das freie Radikale abfängt.

### Power für die Muskeln

Reich an hochwertigen pflanzlichen Eiweißstoffen – für Muskelaufbau, Muskelerhaltung und Power beim Sport. Besonders eiweißreich: Erdnüsse und Pistazien.

### Hilfe für die Abwehrkräfte

Durch Vitamin E und Zink. Besonders viel Zink steckt in der Pekannuss, viel Vitamin E findet sich in der Haselnuss.

### Schutz vor Bluthochdruck

Durch ihren Gehalt an Kalium. Sehr gute Kaliumlieferanten: Hasel- und Walnüsse.

### Futter für die Nerven

Reich an Lecithin, Phosphor, Magnesium, Eisen und Vitaminen aus dem B-Komplex – das stärkt unsere Nerven!

### Turbo für die Verdauung

Reich an Ballaststoffen. Besonders reich daran: Macadamianüsse und Mandeln.

### Wie viel soll ich essen?

Ein Mix aus 25 g Nüssen – das entspricht in etwa einer kleinen Handvoll unbearbeiteter Nüsse. Keine gerösteten oder gesalzenen!

### Viel Spaß beim Knabbern!