



So stärken Obst + Gemüse Ihre Gesundheit:

Sekundärer Pflanzenstoff	Quelle	Möglicher Gesundheitseffekt
Phytosterine	Hülsenfrüchte	Senkung des Cholesterinspiegels
Carotinoide	Mais, Paprika, Spinat	Immunstärkend, antioxidativ, beugen Augenerkrankungen vor
Flavonoide	Kirschen, Orangen, Beerenobst	Tumorhemmende Wirkung, wirken Herz-Kreislaufkrankungen entgegen
Sulfide	Zwiebeln, Lauch, Knoblauch	Krebsvorbeugende Wirkung, antibakteriell, beeinflussen die Blutgerinnung positiv
Glucosinolate	Kohlgemüse	Krebsvorbeugende Wirkung
Pektine	Äpfel, Aprikose, Orange	Senkung des Cholesterinspiegels
Saponine	Bohnen, Spargel, Rote Bete	Entwässernd, Senkung des Cholesterinspiegels

Einfach gesund essen – täglich mit 5-mal Obst + Gemüse!

Die Ernährungspyramide zeigt es:

Täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse werden zur Gesunderhaltung empfohlen. 5-mal Obst + Gemüse – Sie meinen, das schaffen Sie nie? Wir zeigen Ihnen, wie auch Sie mehr der knackigen Fitmacher in Ihren Speiseplan einbauen können.

Und wie groß ist überhaupt eine Portion?



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Ernährungsberaterin hilft gern.



Franziska Gimmler,
Ernährungswissenschaftlerin



ernaehrung@familia-nordwest.de
Antwort per E-Mail innerhalb von 2-3 Tagen.



Ernährungsservice:
familia Verbrauchermarkt
Einkaufsstätte GmbH & Co. KG
Brunnenstraße 37, 26789 Leer



0491 / 808 - 940
Telefonische Beratung
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr



In unregelmäßigen Abständen finden Veranstaltungen zum Thema Ernährung in Ihrem Markt statt. Termine können Sie im Internet einsehen.

EINFACH GENIESSEN *mit* OBST + GEMÜSE



SO KOMMEN SIE GESUND & VITAL DURCH DEN TAG.

Gesunde Rezepte
im Extra-Flyer!



Knackig, köstlich und mit Mehr-Wert:

Obst + Gemüse gehören zum Gesündesten, was uns die Natur bietet.

Obst schmeckt nicht nur lecker, sondern ist als Lieferant von Vitaminen unschlagbar. Das kalorienarme Gemüse sättigt aufgrund seiner Ballaststoffe lang anhaltend und trägt so zu einem gesunden Körpergewicht bei. Weiterhin liefert es unserem Körper viele wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente.

Doch Obst + Gemüse können noch mehr! Zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe bringen einen Zusatznutzen für unsere Gesundheit mit sich. Verzehrt man viel Obst + Gemüse, sinkt das Risiko für verschiedene Krebsarten und Herz-Kreislauferkrankungen. Auch das Immunsystem profitiert: Es wird widerstandsfähiger gegenüber Infekten.

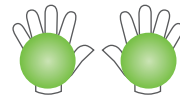
Bedienen auch Sie sich aus dem Reichtum der Natur und essen Sie sich gesund!

Die eigene Hand als Maß für die Portionsgröße:



Eine Hand voll = 1 Portion

- ✓ ganze Früchte wie Birne, Orange, Apfel, Mango, Banane
- ✓ unzerkleinertes Gemüse wie Möhren, Tomaten, Kohlrabi, Porree, Gurke, Zucchini
- ✓ Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja, Kichererbsen, Kidneybohnen
- ✓ kleineres Gemüse wie Mais, Radieschen



Zwei Hände voll = 1 Portion

- ✓ Beerenobst wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Him- und Brombeeren, Heidelbeeren, Kirschen (auch TK-Ware)
- ✓ Blattsalat oder zerkleinertes Gemüse wie Rotkohl, Sauerkraut, Brokkoli



Halbe Hand voll = 1 Portion

- ✓ ungesalzene und ungeröstete Nüsse
- ✓ Trockenfrüchte wie Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Apfelringe



Ein Glas = 1 Portion

- ✓ Saft aus 100% Frucht
- ✓ Gemüsesaft wie Tomatensaft, Möhrensaft, Sauerkrautsaft

So integrieren Sie die bunten Power-Pakete in Ihren Ess-Alltag:



Viel Gemüse essen ist zeitraubend? Das muss nicht sein.

Wenn es schnell gehen muss:

Fertige Salatcups, Mixed Pickles oder anderes Sauergemüse lassen sich auch gut am Arbeitsplatz verzehren. Zum Knabbern zwischendurch eignen sich Waschmöhren hervorragend, da sie nicht mehr geschält werden müssen. Ebenso sind Cherrytomaten ein gesundes und schnelles Finger-Food.

Werden Sie kreativ:

Eine Dose Kichererbsen peppt das Gulasch auf, Rahmspinat ergibt eine schnelle Soße zu Ihren Spaghetti, TK-Gemüse lässt sich als Suppeneinlage verwenden. Greifen Sie ruhig auf Gemüse in Dosen zurück – zum Beispiel sind verschiedene Mischungen aus Mais, Paprika und Bohnen erhältlich. Ein paar Stückchen Feta und Dressing dazugeben – fertig ist Ihr Salat. Bedenkenlos können Sie auch Fertigsuppen oder -saucen verwenden, sofern sie fettarm sind und wirklich in der Hauptsache aus Gemüse bestehen.