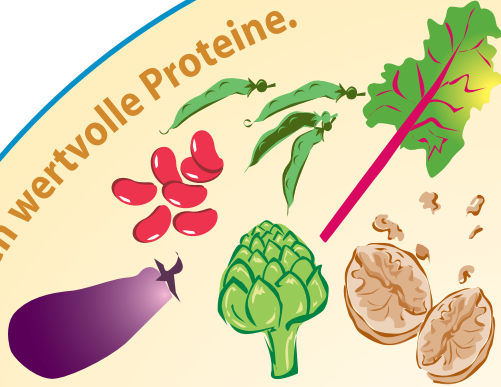


Eine Handvoll Walnüsse



Walnüsse enthalten wertvolle Proteine.

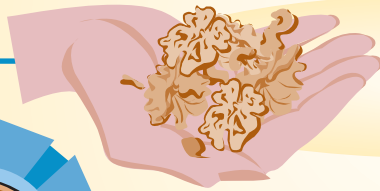


Walnüsse stellen besonders für Vegetarier eine wichtige Eiweißquelle dar. Eine Handvoll (ca. 42,5 g) Walnüsse enthalten 8 g Eiweiß.

Walnüsse sind ballaststoffreich.



Eine Handvoll Walnüsse enthält 4 g Ballaststoffe, soviel wie in 150 g Erdbeeren oder einer kleinen Banane vorhanden sind.



= 42,5 g

Walnüsse sind reich an Antioxidantien.



Neueste Studienergebnisse zeigen, dass Walnüsse eine der gehaltvollsten Quellen für Antioxidantien sind. Diese helfen, vor Krebs und anderen Erkrankungen zu schützen.

Walnüsse sind reich an mehrfach ungesättigten "guten" Fettsäuren, die das Herz schützen. In einer Handvoll Walnüsse sind 4 g Omega-3-Fettsäuren enthalten. Diese haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel.



Walnüsse enthalten hochwertige Omega-3-Fettsäuren.

Walnüsse sind kerngesund, lecker und vielseitig. Eine Handvoll am Tag für ein gesundes Herz!

