

Zitrusfrüchte — ein Vitaminschub

Mandarine, Clementine, Grapefruit oder Zitrone. Kaum eine andere Obstgruppe ist so vielseitig wie die der Zitrusfrüchte. Für alle Sorten gilt: sehr kalorienarm und reich an Vitamin C. In der Erkältungszeit sind sie daher ein leckeres Wundermittel, welches den Körper nicht nur mit Vitaminen versorgt, sondern auch mit reichlich Flüssigkeit.



Nüsse — harte Schale, gesunder Kern

Ist erstmal die harte Schale der Nuss geknackt, kommt ein sehr nährstoffreicher Kern zum Vorschein. Mineralstoffe, Vitamine, aber vor allem Fett ist es, was die Nuss ausmacht. In diesem Punkt unterscheidet sich Schalenobst von allen anderen Obstsorten. Durch den hohen Fettgehalt ist es sehr kalorienreich. Nichtsdestotrotz sind Nüsse ein gesunder Snack, da sie den Körper mit wichtigen Fettsäuren versorgen.



Zitrusfrüchte und Nüsse — das steckt drin

	<p>Unschlagbar, die Zitrone ist der Vitamin C-Lieferant Nummer 1. Sie stärkt in besonderer Weise das Immunsystem. <i>Tipp: Lassen Sie sich im Winter eine „heiße Zitrone“ schmecken!</i></p>
	<p>Mit einer großen Orange decken Sie Ihren Tagesbedarf an Vitamin C. Zudem enthält die Orange viel Folsäure.</p>
	<p>Das Fett der Walnuss hat einen hohen Gesundheitswert. Es enthält viele Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken. <i>Tipp: Probieren Sie Walnussöl zum Salat!</i></p>
	<p>Die Erdnuss ist reich an Vitamin E, ein Antioxidans, das freie Radikale fängt und somit die Körperzellen schützt. Ein weiterer Pluspunkt: die Erdnuss enthält viel Folsäure.</p>
	<p>Die Mandel punktet durch reichlich Vitamin E und β-Carotin. <i>Tipp: Mandeldrink! Nicht nur bei Laktoseintoleranz als Milchersatz beliebt.</i></p>