



BOSCH



NÜSSE

NÜSSE: ENERGIE-LIEFERANTEN & IHRE EIGENSCHAFTEN

Nüsse sind vollgepackt mit guten Inhaltsstoffen und verleihen Backkreationen und Gerichten je nach Zubereitungsart Crunch, Cremigkeit oder einfach tollen Geschmack.



Nussige Fakten

1. Haselnüsse: 50 g decken den täglichen Vitamin E-Bedarf
2. Erdnüsse: der hohe Eiweißgehalt ist ideal für Kraftsportler
3. Walnüsse: wirken entzündungshemmend
4. Kokosnüsse: Kokosöl wirkt antibakteriell
5. Mandeln: ihr Nährstoffmix schützt das Herz

Nüsse enthalten hauptsächlich lebensnotwendige, ungesättigte Fettsäuren.



Haselnüsse
63 g Fett / 100 g



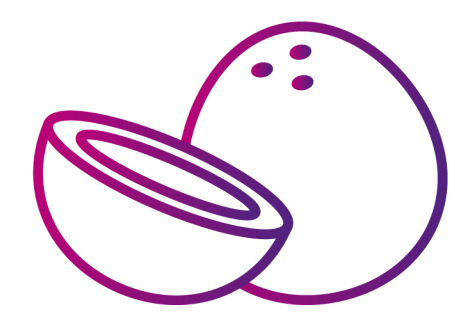
Walnüsse
69 g Fett / 100 g



Erdnüsse
53 g Fett / 100 g



Mandeln
55 g Fett / 100 g



Kokosnüsse
37 g Fett / 100 g

Die DGE empfiehlt 25 g Nüsse pro Tag zu essen.

SCHON GEWUSST?

Viele Nüsse sind botanisch gesehen gar keine Nüsse.

„Echte“ Nüsse

Haselnüsse
Walnüsse
Macadamianüsse
Maronen

Hülsen- und Steinfrüchte

Pekannüsse
Erdnüsse
Mandeln
Kokosnüsse

Sumachgewächse

Cashewkerne
Pistazien