

# Heute schon an Zink gedacht?

Um die Abwehrkräfte auch von innen zu stärken jetzt mit zinkreichen Lebensmitteln punkten und der Erkältung die kalte Schulter zeigen – diese Lebensmittel sollten jetzt unbedingt häufiger auf Ihrem Speiseplan stehen:

- Fisch
- Schalen - & Krustentiere
- Käse
- Geflügel
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Nüsse
- und für alle Naschkatzen auch mal Marzipan „snacken“

# Heute schon an Zink gedacht?

*...einfach der Mineralstoff für Ihre starke  
Abwehr zum Wohlfühlen... 😊*

