

# Tipp des Monats



Erdbeerzeit



# Erdbeeren

untrügliches Zeichen für den Sommer sind die kleinen kräftig roten aromatischen Früchten  
Saison ist Ende Mai – August  
3 kg isst jeder Bundesbürger im Schnitt & Jahr



# Erdbeeren

- Erdbeeren bestehen aus:
  - 90% Wasser
  - 300 Aromastoffen
  - 100g haben nur 32 kcal
  - Je mehr Sonneneinstrahlung die Erdbeere bekommt desto süßer ihr Geschmack



# Erdbeeren



- Eine gesundheitliche Wirkung wird den enthaltenen Sekundären Pflanzenstoffen wie z.B. Ellag- & Ferulasäure nachgesagt ein echter natürlicher Zellschutz
- Die Königin aller Früchte enthält zusätzlich sehr viel Vitamin C 65 mg auf 100g also ein echter Stresskiller & wirksam gegen freie Radikale

# Erdbeeren

- Erdbeeren enthalten ebenso Kalium welches den Blutdruck senken kann und eine entwässernde Wirkung hat – die Nieren werden positiv auf Trab gebracht



- esswell einfach wohlfühlen wünscht allen eine leckere Erdbeerzeit & einen tollen Sommer 😊



Übrigens wir sind zum 2. Mal in Folge als beste Ernährungsberatung mit 5 von 5 möglichen Sternen ausgezeichnet worden wir freuen uns & sagen Dankeschön!