DIECKMANN Selection
Tradition seit 1892

Gerstoni®

Das könnte Sie interessieren:

Auf www.gerstoni.de können Sie Gerstoni Gourmet-Gerste mit seinen hervorragenden Nährwerten bestellen sowie leckere Rezepte herunterladen. Und Sie finden hier aktuelle Nachrichten aus der Ernährungswissenschaft zum Thema bewusste Ernährung mit Beta-Glucan mit den neuesten Studienergebnissen und Ernährungs-Tipps zum Wohlfühlen – Schauen Sie mal vorbei!

Nährwerte von Beta-Glucan-Gerste

Nährwertangaben pro 100 g	Beta-Glucan-Gerste	% der empf. Tagesmenge
Brennwert	1345 kJ / 321 kcal	16 %
Fett	2,1 g	3 %
- davon ges. Fettsäuren	0,42 g	2 %
Kohlenhydrate	63,3 g	23 %
- davon Zucker	1,72 g	2 %
Ballaststoffe*	12,5 g	50 %
Eiweiß	11,2 g	22 %
Salz	0,005 g	

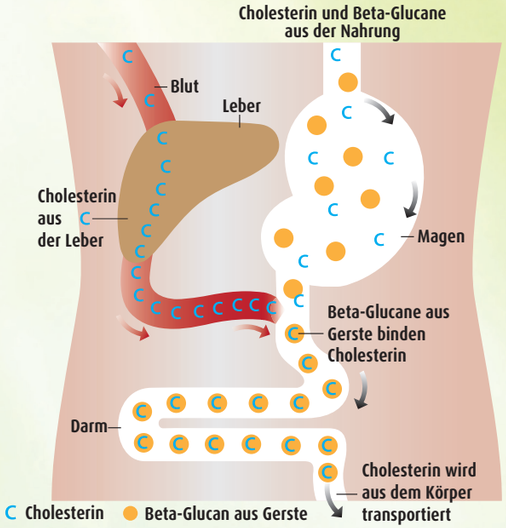
Als Naturprodukt unterliegen die Werte natürlichen Schwankungen.

www.gerstoni.de

info@dieckmann-cereals.de
Dieckmann Cereals GmbH · Rinteln

Cholesterinspiegel senken

Wie der Ballaststoff Beta-Glucan aus Gerste den Cholesterinspiegel senkt:



Alle tierischen Nahrungsmittel enthalten Cholesterin, dazu produziert unsere Leber jeden Tag eine große Menge davon. Bei ungünstigen Bedingungen kann zu viel an Cholesterin zusammenkommen – doch Beta-Glucan aus Gerste bindet überschüssiges Cholesterin im Darm und transportiert es aus dem Körper.

Bereits bei einer täglichen Aufnahme von 3 Gramm Beta-Glucan aus Gerste (enthalten in 63 Gramm Gerstoni Gourmet-Gerste) sinkt der Cholesterinspiegel signifikant. Dies schützt Herz und Gefäße und das Risiko für die koronare Herzerkrankung reduziert sich. Achten Sie auch auf ausreichend Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung.

Doppelt gut für den Darm

Ein hoher Ballaststoffanteil in der Ernährung ist für eine gesunde Darmfunktion unverzichtbar.

Die leckerste Lösung: Gerstoni Gourmet-Gerste!
Die Beta-Glucan-Gerste ist mit mehr als 12 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm ein herausragender Ballaststofflieferant. Gerstenballaststoffe erhöhen das Stuhlvolumen und gerade das Beta-Glucan wirkt sich als „wahres Quellwunder“ besonders positiv auf die Darmgesundheit aus.

Der leckere Geschmack kommt dabei nicht zu kurz: Alle Gerstoni-Produkte sind frei von Schalenanteilen – Genuss pur!

DIECKMANN Selection
Tradition seit 1892

Gerstoni®

Beta-Glucan-Gerste:

Bewusster kann Ernährung kaum sein

www.gerstoni.de

Vielfach-Plus! Beta-Glucan aus Gerste

Lebensmittel mit einem hohen Beta-Glucan Anteil? Ist das wichtig? Unbedingt – sagt die Ernährungswissenschaft. Denn der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan hat viele Eigenschaften, die für eine bewusste Ernährung unverzichtbar sind.

- Liefert weniger Kalorien
- Senkt den Cholesterinspiegel
- „Quellwunder“ für die Darmgesundheit

Beta-Glucan ist das Herzstück von Gerstoni Gourmet-Gerste. Die Beta-Glucan-Gerste wird in Deutschland angebaut und ist das einzige Getreide, bei dem die wertvollen Ballaststoffe im Korninneren konzentriert sind. Sieht man auf den ersten Blick: Helle Farbe und trotzdem ganz viele gute Ballaststoffe!

Probieren Sie die leckeren Gerstoni Rezeptideen für jede Mahlzeit: www.gerstoni.de

Beste Beta-Glucan-Quelle aus Gourmet-Gerste

schnell & einfach zubereitet

Gerstoni als Müsli oder Porridge: Der perfekte Start in den Tag mit einer Extra-Portion Beta-Glucan.

Gerstoni wie Reis zubereitet, als zartkerniges Risotto oder frisch im Salat. Servierfertig in 20 Minuten.

Vielseitig: Gerstoni in saftigen Bratlingen mit Beta-Glucan für die ganze Familie.

Süße Beta-Glucan-Köstlichkeit: Milchgerste mit Gerstoni und frischen Früchten.

Mit Gerstoni Kalorien sparen

Wer auf seine Figur achten möchte, sollte den Energiegehalt der Nahrungsmittel im Blick haben. Mit Gerstoni geht das besonders einfach.

Denn die Gourmet-Gerste ist reich an Ballaststoffen. Und deshalb enthält eine Müsli-Portion (50 Gramm) Gerstoni Fitness-Flocken auch nur 160 kcal.
Die Rechnung geht auch auf, wenn man eine Portion Gourmet-Gerste anstelle von Reis oder Nudeln als Sättigungsbeilage verwendet. 50 Gramm, die angenehm satt machen – wieder sind es nur 160 kcal.
So geht eine figurbewusste Ernährung.