



21 g Gerstoni Fitness-Flocken oder Gourmet-Gerste (roh) enthalten 1 g Beta-Glucan
63 g Gerstoni Fitness-Flocken oder Gourmet-Gerste (roh) enthalten 3 g Beta-Glucan
Diese Menge entspricht der wirksamen Tageszufuhr für eine cholesterinbewusste Ernährung.

Durchschnittliche Nährwerte	je 100 g	je Portion (50g)
Brennwert	1345 kJ 321 kcal	673 kJ 161 kcal
Fett, davon	2,1 g	1,1 g
- gesättigte Fettsäuren	0,42 g	0,21 g
Kohlenhydrate , davon	63,3 g	31,7 g
- Zucker	1,7 g	0,9 g
Ballaststoffe	12,5 g	6,25 g
Eiweiß	11,2 g	5,6 g
Salz	<0,1 g	<0,1 g
Beta-Glucan (löslicher Ballaststoff)	4,8 g	2,4 g

Als Naturprodukt unterliegen die Werte natürlichen Schwankungen.

Weitere Informationen zu Beta-Glucan aus Gerste sowie köstliche Rezepte mit Beta-Glucan-Gerste finden Sie unter

www.gerstoni.de

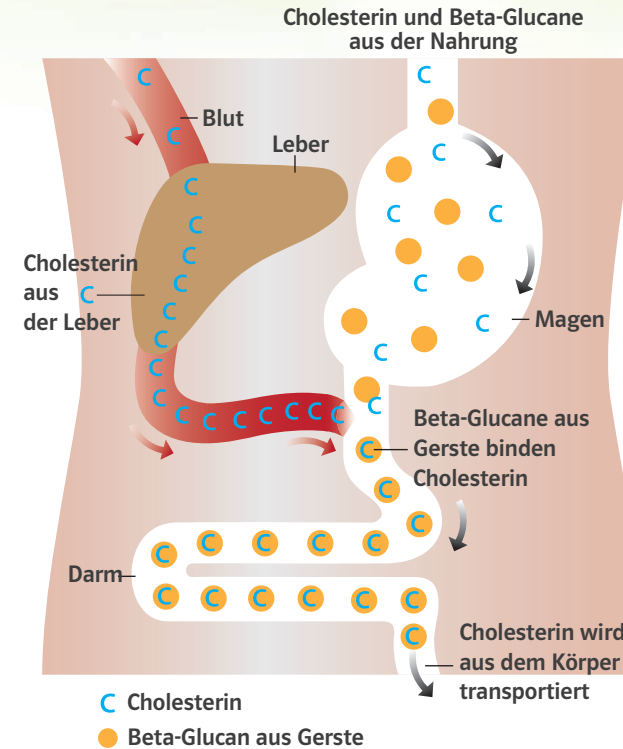
Ballaststoffe mit Vielfach-Gesundheitsplus

Beta-Glucan aus Gerste wirkt in mehrfacher Hinsicht positiv auf den Stoffwechsel und trägt spürbar zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei. So ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass diese löslichen Gersten-Ballaststoffe den Cholesterinspiegel senken. Dazu fördern sie die Ausscheidung von Stoffwechsel-Abbauprodukten und tragen zu einer verbesserten Darmgesundheit bei.



Das Cholesterin natürlich im Griff

Wie Beta-Glucan aus Gerste den Cholesterinspiegel senkt:



Wir nehmen mit cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln Cholesterin auf. Zudem gibt die Leber Cholesterin an den Darm ab. Beta-Glucane aus Gerste binden das Cholesterin im Darm und transportieren es aus dem Körper. So sinkt der Cholesterinspiegel auf natürliche Weise.

Bereits bei einer Aufnahme von 3 g Beta-Glucan aus Gerste am Tag sinkt nach zwei bis drei Wochen der Cholesterinspiegel auf ein gesundes Niveau.



Cholesterin senken leicht gemacht – mit Beta-Glucan aus Gerste



www.gerstoni.de

Powergetreide für Herz und Gefäße

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Sie können also mit einer gezielten Aufnahme bestimmter Nährstoffe viel erreichen – auch Ihren Cholesterinspiegel senken. Denn ein erhöhter Cholesterinwert ist ein wesentlicher Risikofaktor für die koronare Herzerkrankung. Beta-Glucan aus Gerste kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. Bauen Sie einfach jeden Tag 3 g Beta-Glucan aus Gerste in eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ein und sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Dann sinkt Ihr Cholesterinspiegel ganz natürlich. Das freut Ihr Herz und schützt die Gefäße.

Mit Beta-Glucan-Gerste aktiv durch den Tag

Holen Sie sich mit Gerstoni Gourmet-Gerste Genuss und Fitness auf den Teller – Tag für Tag.

Morgens/abends:

Gersten-Müsli bzw. Porridge mit 50 g Gerstoni Fitness-Flocken (2,4 g Beta-Glucan) oder 2 Scheiben (100 g) Gerstenbrot vom Bäcker (1 – 2 g Beta-Glucan)

Leckere  Rezeptideen & Online-Shop

www.gerstoni.de

Mittags:

50 – 80 g Gerstoni Gourmet-Gerste als Beilage, Risotto, Pfannengericht, Zutat in Hackgerichten, Bratling oder Milchgerste (2,4 – 3,8 g Beta-Glucan)



Urkorn aus heimischem Anbau



Gerste ist das älteste Getreide, das die Menschen kultivieren. Doch Gerste ist nicht gleich Gerste. Beta-Glucan-Gerste wird speziell für die bewusste Ernährung angebaut und enthält besonders viele Ballaststoffe, davon garantiert 4,8 g Beta-Glucan pro 100 g. Schon 63 g Beta-Glucan-Gerste verteilt auf bis zu drei Mahlzeiten am Tag reichen aus, um die wirksame Tagesdosis von 3 g Beta-Glucan aufzunehmen und den Cholesterinspiegel natürlich zu senken – einfach, lecker und abwechslungsreich!

