# Power Food:




Liefert langfristig Energie und ist zudem eine Proteinquelle.



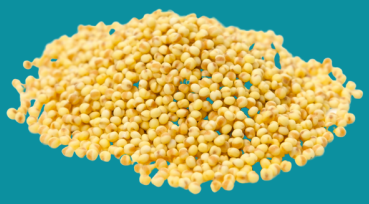
Linsen



Hafer



Quinoa



Hirse



Gerste

**Idealer Konsum:** Mehrmals pro Woche bis täglich

Power Food Lebensmittel liefern dem Körper lange Energie, da die Kohlenhydrate zuerst von den Proteinen und Ballaststoffen getrennt werden muss, bevor sie aufgenommen werden können. Zudem enthalten diese Lebensmittel wertvolle Mikronährstoffe, wie Magnesium, Eisen, etc. Der Konsum von Lebensmitteln mit einem tiefen  Glycemic Index verringern das Risiko für Herzkreislauferkrankungen.

SALUTA COACH