Snack fürs Herz



Snacks mit vielen sekundären Pflanzenstoffen oder ungesättigten Fettsäuren



Ungesalzene Nüsse



Dunkle Schokolade (mind. 60%)



Geröstete Kichererbsen



Nature Joghurt



Gemüse-Stick



Beeren

Idealer Konsum: Bei Bedarf an zusätzlichem Energie-Schub für Zwischendurch

Ungesättigte Fettsäuren (in Nüssen enthalten) senken den LDL-Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Zudem sind diese Fette wichtige Energielieferanten und für den Zell-Aufbau wichtig.
Sekundäre Pflanzenstoffe (in Schokolade, Beeren, ect.) werden in Zusammenhang gebracht mit verringertem Risiko von vielen Krankheiten wie Krebs, Bluthochdruck, Gefässveränderungen und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

SALUTA COACH