

Topinambur Granulat Bio
Low Carb Ballaststoff Inulin + Kalium

Beschreibung:

Bio Topinambur Granulat ist ein basisches Superfood und in der kreativen Küche eine wahre Bereicherung. Der Ballaststoff Inulin sättigt lang anhaltend und ist ein natürlicher Fatburner, da er kein Insulin zur Verstoffwechslung benötigt. Kalium trägt zu einem normalen Blutdruck, Nerven- und Muskelfunktion bei.



Inhalt: 200 g
PZN 2522926

Nahrungsergänzungsmittel mit Kalium und dem Ballaststoff Inulin aus der Topinambur

Zutaten:

100 % Topinambur Konzentrat*

* DE-ÖKO-001, EU-Landwirtschaft

Glutenfrei, lactosefrei, vegan.



Zusammensetzung	je 100g	je 15 g	NRV*
Energie	323 KJ 76 Kcal	48 KJ 11 Kcal	
Fett – davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g 0,1 g	0,06 g 0,02 g	
Kohlenhydrate – davon Zucker	60,8 g 10,8 g	9,1 g 1,5 g	
Eiweiß	7,3 g	1,1 g	
Salz	9 mg	1,35 mg	
Kalium	2.610 mg	391 mg	19,6 %

* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte nach NRV

Ballaststoff Inulin	50 g	7,5 g	
Pflanzenphenole	1,8 g	0,3 g	
BE	0,9 g	0,14 g	

Verzehrempfehlung

Die Einnahmemenge in den ersten Tagen bis auf täglich 15 g steigern, damit sich der Darm langsam an das Inulin gewöhnen kann. Topinambur ist eine wertvolle nussig schmeckende Bereicherung mit Ballaststoffen und Kalium. Lecker in Müsli und Joghurt oder über Salat gestreut. Wok- und Gemüsegerichte erhalten eine sättigende Ergänzung. Ihr selbstgebackenes Brot oder Gebäck wird mit einer nussigen Komponente, ballaststoffreich ergänzt. Beim Erhitzen und Backen bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe Inulin und Kalium erhalten. Nutzen Sie dieses Low Carb Kohlenhydrat in Ihrer kreativen Küche, oder lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren.

Tipp:

Sollten sich Darmaktivitäten bemerkbar machen, so ist dies ein positives Zeichen, da im Darm besonders die Bifidobakterien diesen Nährstoff nutzen, um sich zu vermehren. Diese eigentlich gewünschte Reaktion normalisiert sich nach einigen Tagen wieder von selbst. Wer in der Vergangenheit sehr wenig Ballaststoffe oder Milchsäurebakterien zu sich genommen hat, sollte die Einnahmemengen sehr langsam steigern, aber nicht unterbrechen und auf kohlenstoffhaltige Getränke verzichten. Bislang sind keine allergischen Reaktionen auf Inulin bekannt.

Health Claims:

Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks, sowie zur normalen Muskelfunktion und des Nervensystems bei.

Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) können eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, sowie eine gesunde Lebensweise nicht ersetzen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.