

Soja Lecithin Granulat 98% HBK

Natürliches Reinlecithin

Soja Lecithin Granulat HBK fördert allgemein den Fettstoffwechsel. Es trägt zu gesunden Hirnfunktionen bei und fördert den Schutz des Herz-Kreislaufsystems. Pflanzliches Soja-Lecithin in reinster und granulierter Form.

Lecithin ist besonders reich an Phospholipiden. Diese wichtigen Körpersubstanzen sind Bestandteile der Hirn- und Nervenzellen sowie aller Gewebe. Phospholipide unterstützen die Verteilung und den Transport von Fettstoffen im Körper. Der Organismus regelt mit ihnen u.a. den Atmungsmechanismus der Zellen und den Cholesterin-Stoffwechsel. Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten (essentiellen) Fettsäuren, wie wir sie im pflanzlichen Lecithin vorfinden, ergänzen die Funktion der körpereigenen Phospholipide. Wer also regelmäßig genügend Lecithin zu sich nimmt, mit der Nahrung oder mit Nahrungsergänzungstoffen wie Soja Lecithin Granulat HBK, gibt seinem Körper die Chance, fit zu bleiben. Besonders geeignet bei erhöhtem Bedarf infolge umweltbedingter Stresssituationen, bei erhöhten Leistungsanforderungen in Schule, Beruf und Sport, in der Rekonvaleszenz, für den alternden Organismus.

▪ Lecithin ist ein wichtiger Baustein des Organismus

Nährwertangaben:

Gesamt-Nährstoffe

Phospholipid-Komplex	97 %
Begleitlipide	3 %
Wasser	max. 1 %

Ernährungsphysiologie. Daten pro 100 g

Fett	84 g
Kohlenhydrate	8 g
Mineralstoffe	4 g
Cholesterin	0 mg
Protein	0 g
Rohfaser	0 g
Kalorien Kcal (1 kcal = 4,184 kJ)	700

Fettsäure-Zusammensetzung

Gesamt-Fettsäure (in 100 g Produkt)	50 g
Linolsäure	58,9 %
Linolensäure	7,0 %
Ölsäure	9,2 %
Palmitinsäure	20,3 %
Stearinsäure	4,6 %
	<u>100,0 %</u>

Wichtige Phospholipide in 100 g

PC: Phosphatidyl-Cholin	23 g
PE: Phosphatidyl-Ethanolamin	20 g
PI: Phosphatidyl-Inosit	14 g

Mineralstoffe pro 100 g Portion (3,5 g) Tagesdosis(10 g)

Calcium	810 mg	28,4 mg	81 mg
Eisen	2 mg	0,07 mg	0,2 mg
Magnesium	90 mg	3,2 mg	9 mg
Phosphor	6400 mg	224,0 mg	640 mg
Kalium	800 mg	28,0 mg	80 mg
Natrium	30 mg	1,1 mg	3 mg

Vitamine in 100 g

Vitamin E	5 mg
-----------	------

Tagesmenge und Dosierung:

Erwachsene nehmen 3 x tägl. 1 Teelöffel (1 Teel. = 3,5 g) vor den Mahlzeiten, pur oder in Saft, Milch, Müsli, Joghurt etc. Kinder nehmen die Hälfte.

Anwendung:

Es wird empfohlen, täglich ca. 10 g über einen längeren Zeitraum einzunehmen.