

Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl und andere Kohlgemüse zählen zu den Nahrungsmitteln, deren gesunder Charakter in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde. Diese Gemüse enthalten insbesondere einen speziellen Inhaltsstoff: das Indol-3-Carbinol. Es gehört als schwefelhaltiges Glucosinolat zu den sekundären Pflanzenstoffen.

Leider ist Indol-3-Carbinol wie alle Glucosinolate sehr hitzeempfindlich. Beim Erhitzen des Gemüses wird der wichtige Biostoff zerstört, so dass die Aufnahme von Indol-3-Carbinol aus der Nahrung nur noch unzureichend möglich ist. 100 g roher, unerhitzter Broccoli enthalten noch durchschnittlich 51 mg Glucosinolate. Nach Erhitzung sind davon nur noch etwa 21 mg Glucosinolate enthalten. Zu geringer Gemüse- sowie seltener Rohkostverzehr haben eine tägliche Durchschnittsaufnahme von gerade mal 43 mg Glucosinolaten zum Ergebnis.

Aufgrund dieser geringen Aufnahme der wichtigen Glucosinolate mit der normalen Nahrung, ist eine tägliche Ergänzung der Nahrung mit glucosinolatreichen Gemüseextrakten grundsätzlich empfehlenswert.

Jede rein vegetarische Indol-3-Carbinol Kapsel enthält 250 mg reines Indol-3-Carbinol (isoliert durch schonende Gewinnung aus Kreuzblütengewächsen) sowie 225 mg Gemüsepulver aus Brokkoli, Weißkohl und Blumenkohl sowie Vitamin C und Selen, die die Glucosinolate synergistisch ergänzen. Vitamin C und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen. Sie tragen zudem zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Der Rohstoff zur Herstellung der Kapselhülle wird aus pflanzlicher Cellulose gewonnen und ist gelatinefrei. Der Geruch des Produktes ist für Kreuzblütengewächse charakteristisch und bedeutet keine Qualitätsminderung des Produktes.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Mehr Informationen: www.nutristore.li



PZN -00701553

 **THE NUTRI STORE**

Indol-3 Carbinol

vegetarische Kapseln



pro vegetarischer Kapsel
**250 mg reines
Indol-3-Carbinol**

120 Kapseln = 72 g

Verzehrempfehlung: Verzehren Sie täglich 1 bis 2 Kapseln ca. 10 Minuten vor einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit.

Die empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Hinweis: Nicht während Schwangerschaft und Stillzeit anwenden.

Zusammensetzung:	pro Kapsel	pro Tagesdosis (= 2 Kapseln)	in %*	pro 100 g
Indol-3-Carbinol	250,0 mg	500,0 mg	**	41,6 g
Gemüsepulver	225,0 mg	450,0 mg	**	37,5 g
Vitamin C	25,0 mg	50,0 mg	83 %	10,1 g
Selen	30,0 µg	60,0 µg	**	3,6 mg

*Empf. Tagesbedarf nach RDA gem. EU-Richtlinie über die Lebensmittel-Nährwertkennzeichnung
**noch keine EU-Empfehlung für den Tagesbedarf vorhanden

Nährwerte:			
Eiweiß:	13,5 mg	27,0 mg	2,3 g
Kohlenhydrate:	33,8 mg	67,6 mg	5,7 g
Fett:	2,3 mg	4,6 mg	0,4 g
Brennwert:	0,2 kcal	0,4 kcal	35,4 kcal
	0,9 kJ	1,8 kJ	148,7 kJ
Proteinheiten:	0,02 BE	0,04 BE	3,43 BE

Zutaten: Indol-3-Carbinol, gefriergetrocknetes Gemüsepulver (Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl), Vitamin C, Natriumselenit, Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose

Mindestens haltbar bis Ende / L-Bz.: siehe Boden

Nahrungsergänzungsmittel. Inhalt: 120 Kapseln = 72 g

Trocken, kühl und lichtgeschützt sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Hirundo Products Vertriebsanstalt
Postfach 367 - FL-9493 Mauren www.nutristore.li