

ENTFESSELN SIE DIE CRUNCH- POWER VON MANDELN

RICHTIG VIEL KRAFT

liegt im Crunch der Mandel. Mit natürlichem Eiweiß, essentiellen Inhaltsstoffen und Ballaststoffen in jeder Handvoll sind Mandeln ein idealer Snack um Vitalität und Energie-Level hochzuhalten. Sie sind eine hohe Quelle an Ballaststoffen, voll mit gesunden, ungesättigten Fettsäuren und beinhalten 15 essentielle Nährstoffe.

SCHON EINE PORTION AM TAG

ist eine hervorragende Möglichkeit, dem Körper mehr Nährstoffe zu geben, die er über den Tag verteilt braucht.

MANDELN HELFEN DABEI, dem Körper mehr von Nährstoffen wie Eiweiß, Ballaststoffe und gesunde, einfach ungesättigte Fettsäuren zuzuführen, die er benötigt. Ob Zuhause, bei der Arbeit oder unterwegs, Mandeln sind eine vielfältige Option zur Unterstützung eines gesunden, aktiven Lifestyles und eine einfache Möglichkeit, jeder Mahlzeit und jedem Snack den nötigen Crunch zu geben.



EIWEIß 6 g
Wichtig für Muskelerhalt und -wachstum

BALLASTSTOFFE 4 g
Mandeln sind eine hohe Quelle an Ballaststoffen

**EINFACH UNGESÄTTIGTE
FETTSÄUREN** 9 g
Gesättigte Fettsäuren mit ungesättigten Fettsäuren in der Ernährung zu ersetzen, hilft bei der Beibehaltung normaler Blutcholesterinwerte*

VITAMIN E 8 mg • 64 % des ETB
Ein Antioxidans, das Zellen vor oxidativem Stress schützt

KALIUM 220 mg • 11 % des ETB
Erhält normalen Blutdruck und Muskelfunktionen

KALZIUM 81 mg • 10 % des ETB
Unterstützt Aufrechterhaltung normaler Knochen und Zähne

MAGNESIUM 81 mg • 22 % des ETB
Hilft bei der Regulierung von Nerven- und Muskelfunktionen; trägt zur Elektrolyten-Balance bei

RIBOFLAVIN 0,3 mg • 24 % des ETB
B-Vitamin, das normale rote Blutkörperchen unterstützt

NIACIN 1 mg • 7 % des ETB
B-Vitamin, das zur Reduzierung von Ermüdung und Erschöpfung beiträgt

PHOSPHOR 145 mg • 21 % des ETB
Hilft bei der Erhaltung gesunder Knochen und Zähne; spielt eine Rolle bei einem leistungswirksamen Stoffwechsel

EISEN 1 mg • 8 % des ETB
Transportiert Sauerstoff in alle Körperzellen; trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei

Anmerkungen:

Quelle aller Nährstoffwerte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 26, 2013. Alle Werte basieren auf einer 30-g-Portion Mandeln.

Alle oben beschriebenen Funktionen sind dem EU-Register für Nutrition- und Health-Claims entnommen: <http://ec.europa.eu/nuhclaims/?event=search>.

Die ETB-Angabe bei der Bestimmung des Anteils eines einzelnen Nährstoffs, den ein Lebensmittel zum täglichen Tagesbedarf beiträgt. Jeder Inhaltsstoff basiert auf 100-prozentigem täglichen Bedarf (bei einer Ernährung mit 2.000 Kalorien).

*Um diesen Claim nutzen zu dürfen, muss das Lebensmittel reichhaltig an ungesättigten Fettsäuren sein. Mandeln sind reich an ungesättigten Fettsäuren.

© 2014 Almond Board of California. Alle Rechte vorbehalten.