

DER MANDEL SNACK-O-MAT

SNACKING INSPIRATIONEN FÜR JEDE KALORIENSTUFE*

100-200 KALORIEN



EINE HANDVOLL GANZE
MANDELN (28G)
= **160 KALORIEN**

Mandeln bündeln besonderes Aroma und nahrhaften Crunch. Sie enthalten 15 essentielle Nährstoffe und sind eine ausgezeichnete Vitamin E-, Kalzium- und Ballaststoffquelle.

* Neue Forschungen, die die Anzahl der Kalorien gemessen haben, die tatsächlich verdaut und aus Essen absorbiert werden, haben gezeigt, dass sowohl geröstete als auch ungeröstete Mandeln weniger Kalorien liefern als bisher gedacht. Die Anzahl der Kalorien ist weitgehend von der Form abhängig. Im Vergleich zu der Anzahl der Kalorien, die auf Nährwertetiketten angegeben ist, absorbierten die Teilnehmer tatsächlich 25 % weniger Kalorien aus ganzen ungerösteten Mandeln, 19% weniger Kalorien aus ganzen gerösteten Mandeln und 17% weniger Kalorien aus gehackten Mandeln. Diese Kalorienreduktionen wurden in diesem Snack-o-mat nicht berücksichtigt.²

california almonds
Almonds.de

150-200 KALORIEN



EINE HANDVOLL GANZE
MANDELN (28G) + 80G KÄROTTEN-
STÜCKCHEN
= **194 KALORIEN**

Karotten liefern Vitamin A, das wichtig für ein gesundes Immunsystem ist, während Ballaststoffe und Eiweiße in Mandeln zur Sättigung beitragen können.



EINE HANDVOLL GANZE
MANDELN (28G) + EINE HANDVOLL
BLAUBEEREN
= **200 KALORIEN**

Heidelbeeren enthalten Phytonährstoffe und Antioxidantien. Wenn sie mit Mandeln, die eine Rolle bei der Senkung des „schlechten“ LDL-Cholesterins¹ spielen können, kombiniert werden, ergeben sie einen idealen herzgesunden Snack.

200-250 KALORIEN



EINE HANDVOLL GANZE
MANDELN (28G) + 80G
WEINTRAUBEN
= **213 KALORIEN**

Weintrauben liefern natürliche Süße, Mandeln sättigenden Crunch. Zusammen ergibt dies eine tolle Konsistenz und eine geschmackvolle Kombination.



EINE HANDVOLL GANZE
MANDELN (28G) + EIN HALBER
APFEL
= **240 KALORIEN**

Äpfel und Mandeln sind handtaschenfreundliche Snacks – einfach zu transportieren und krümelfrei, hinterlassen keinerlei Schmutz in der Tasche und sind daher ideal für unterwegs.



EINE HANDVOLL GANZE
MANDELN (28G) + EINE MINI
PORTION CHEDDAR (20G)
= **243 KALORIEN**

Ein Snack, der gut für die Knochen ist! Mandeln sind – genau wie Käse – eine hervorragende Kalziumquelle, die für den Knochen- und Zahnerhalt benötigt wird.

250-300 KALORIEN



EINE HANDVOLL GANZE
MANDELN (28G) + EINE HALBE
BANANE
= **260 KALORIEN**

Bananen sind eine Kaliumquelle und können helfen, zum Erhalt eines gesunden Blutdruckes beizutragen. Mandeln enthalten 65% der täglich benötigten Menge an Vitamin E. Dieses Antioxidant hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



EINE HANDVOLL GANZE
MANDELN (28G) + 2 STÜCK
DUNKLE
SCHOKOLADE
= **280 KALORIEN**

Ein sättigender Snack, bei dem man kein schlechtes Gewissen zu haben braucht. Schokolade muss nicht vom Speiseplan gestrichen werden – einfach ein paar nährstoffreiche Mandeln hinzugeben, schon ist der süße Snack aufgewertet. Als Magnesiumquelle, die dazu führt, Müdigkeit und Ermattung zu reduzieren, sind Mandeln der perfekte Partner für Schokolade.



EINE HANDVOLL
GANZE MANDELN
(28G) + EINE HANDVOLL
GETROCKNETE
KICHERERBSEN
= **300 KALORIEN**

Röste Kichererbsen und Mandeln im Ofen und gib eine Prise Kreuzkümmel hinzu. Mandeln liefern Linolsäure, die zum Erhalt eines normalen Cholesterinspiegels beiträgt. Eine weitere Snack-Kombi für ein gesundes Herz.

¹ Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi PL, Kris-Etherton PM. Effects of Daily Almond Consumption on Cardiometabolic Risk and Abdominal Adiposity in Healthy Adults with Elevated LDL-Cholesterol: A Randomized Controlled Trial. Journal of the American Heart Association 2014; doi: 10.1161/JAHA.114.000993.

² Gebauer SK, Novotny JA, Bornhorst GM, Baer DJ. Food processing and structure impact the metabolizable energy of almonds. Food & Function. 2016; First published online September 28, 2016. doi:10.1039/c6fo01076h

* Nutrition claims are based on 100g, as per regulation (EC) No 1924/2006.