

10 LEBENSMITTEL FÜRS IMMUNSYSTEM

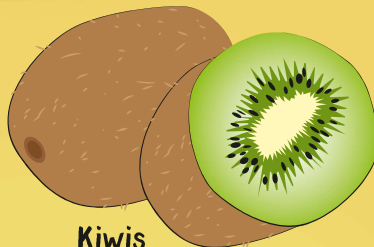
Bunt und gesund: Dieses Obst und Gemüse punktet mit Vitamin C und Ballaststoffen – und unterstützt damit unsere natürlichen Abwehrkräfte

GUT ZU WISSEN

ENTDECKEN

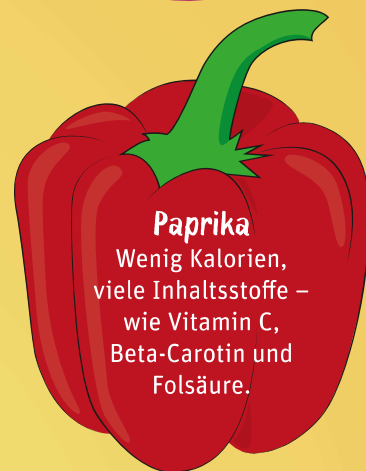
Hagebutten

Als Tee und auch als Brotaufstrich lecker: Hagebutten sind Vitamin-C-Lieferanten der Extraklasse.



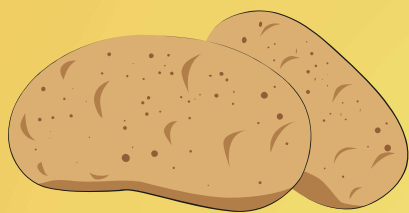
Kiwis

Klein, aber oho: Die Früchte aus Neuseeland trumpfen mit einer Extraportion Vitamin C und Antioxidantien auf.



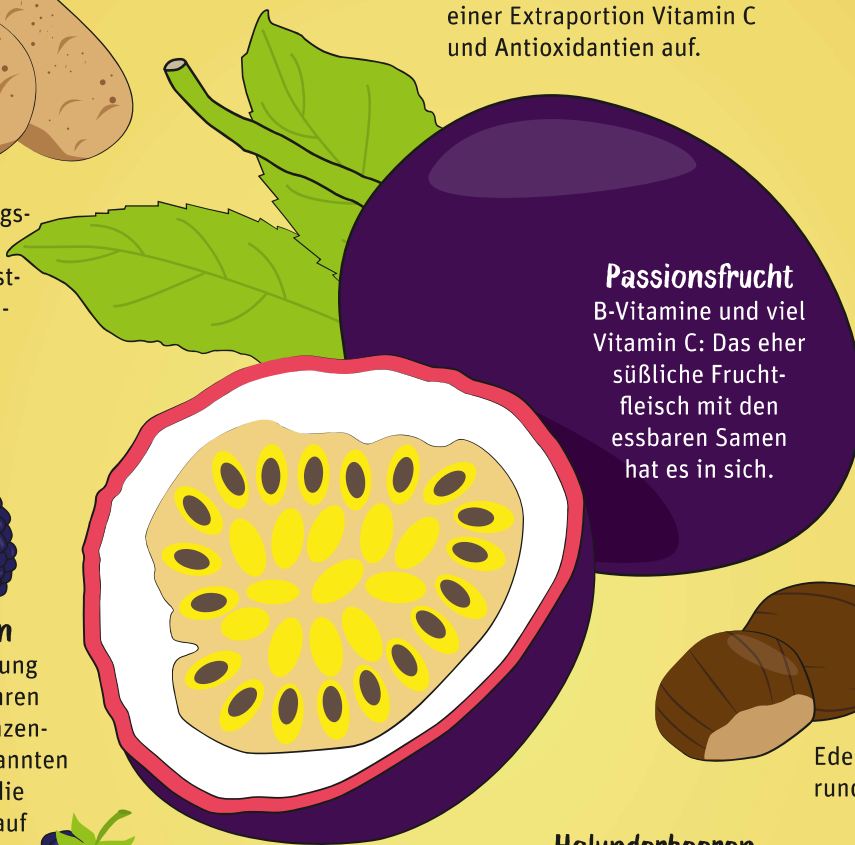
Paprika

Wenig Kalorien, viele Inhaltsstoffe – wie Vitamin C, Beta-Carotin und Folsäure.



Kartoffeln

Mehrs als eine Sättigungsbeilage: Kartoffeln enthalten viele Ballaststoffe, die die Immunabwehr ebenfalls unterstützen können.



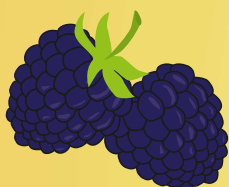
Passionsfrucht

B-Vitamine und viel Vitamin C: Das eher süßliche Fruchtfleisch mit den essbaren Samen hat es in sich.



Rosenkohl

Mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte: Schon etwa 90 g Rosenkohl decken den von der DGE empfohlenen Tagesbedarf ab.



Brombeeren

Die dunkle Färbung verdanken sie ihren natürlichen Pflanzenfarbstoffen (sogenannten Anthocyane), die positive Effekte auf unsere Gesundheit haben können.



Maronen

B-Vitamine, Mangan, Kupfer und viele Ballaststoffe: Die Edelkastanien sind rundum gesund.



Holunderbeeren

Die schwarzen Kügelchen enthalten Vitamin C und B-Vitamine, die dem Immunsystem helfen können, dazu reichlich Anthocyane und Ballaststoffe.



Tomaten

Sie sind reich an Vitamin C, B-Vitaminen und Lycopin, das vor allem beim Zerkleinern und Erhitzen freigesetzt wird.

