



Petra

von Diaetologie Eberharter

DIAETOLOGIN

ESSEN IS(S)T DIE ERSTE MEDIZIN

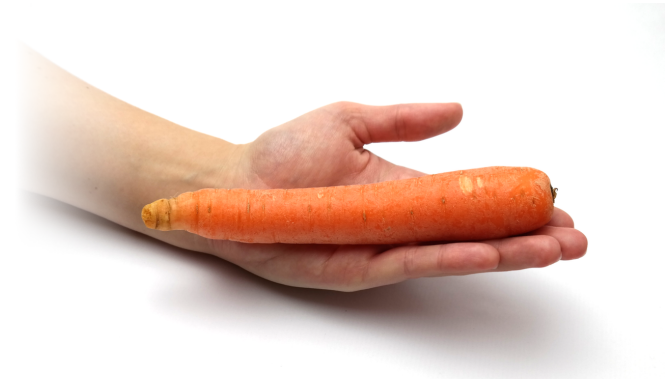
Ich helfe dir, eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung ohne jeglicher Verbote in deinen Alltag zu integrieren.

KONTAKT

www.diaetologie-eberharter.at



ESSEN IS(S)T ... KAROTTEN



INHALTSSTOFFE

25 kcal / 100 g

86 % Wasser

5 % Kohlenhydrate

1 % Eiweiß

4 % Ballaststoffe (Pektin)

0,2 % Fett

3,8 % Sonstiges

(Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente)

besonders reich an:

Kalzium, Kalium

Vitamin C, Beta-Carotin (Vitamin-A Vorstufe)

Quelle (modifiziert nach): Elmadfa I. et al. 2011, Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle

REZEPTIDEEN & TIPPS

💡 kühl, mit hoher Luftfeuchtigkeit lagern

💡 leicht verdaulich

💡 Mythos Zucker

💡 ungeschält essen

🍴 Suppen, Püree, Sugo, Gemüsebeilage

🍴 Salate, Aufstriche, Saft

🍴 Kuchen & Brote werden besonders saftig