



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