

Mein persönliches Lieblings- Superfood

HIMBEERE

- enthält viel Eisen (mehr als in rote Bete)
- enthält Vitamin C
- fördert die Eisenaufnahme
- enthält Provitamine A
- enthält Vitamin B (B1, B2, B6)
- enthält Kalzium, für starke Knochen. Fördert den Knochenbau.
- enthält Kalium
- enthält Magnesium. Ist für viele Körperfunktionen gut. Vor allem für die normale Muskelfunktionen, ein lebensnotwendiger Mineralstoff.
- enthält Folsäure
- hilft bei der Blutbildung
- stärkt die Abwehrkräfte
- regt den Stoffwechsel an