

Das Power-Paket!

**Hülsenfrüchte sind kleine
Nährstoffbomben**

Viel Eiweiß:

**hochwertiges, pflanzliches Eiweiß &
wenig Fett. Vergleichbar mit tierischem
Eiweiß.**

Reich an Ballaststoffen:

**gut für den Darm, die guten Darmbakterien &
den Cholesterinspiegel.**

Gut fürs Herz:

**Weniger Fett, mehr
gesunde Nährstoffe &
gut für Blutdruck und
Herzgesundheit.**

