

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Alle Pluspunkte v. Tofu auf einen Blick

Kalorienarm: 100 g / 85 kcal

Vitamine d. B – Gruppe u. Vitamin E

wichtige Quelle für: Eisen, Phosphor u. Kalium

Tofu enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren, die d. Körper selbst nicht herstellen kann, aber braucht

Tofu enthält kein Cholesterin

die reichlich enthaltene Linolsäure (hoch ungesättigte Fettsäure)

baut Cholesterin u. andere gefährliche Fettablagerungen in Blut, Gefäßen u. Organen ab u. hilft d. Körper, sie auszuschalten

Tofu ist leicht verdaulich, also auch für Schonkost geeignet

nach dem Ei hat Tofu d. höchsten Anteil an d. Nervennahrung

Lecithin

Tofu enthält kein Milcheiweiß u. ist deshalb für Milchallergiker geeignet