

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Shiitake-Pilze

100 g = 11 kcal/47 kJ
 1,5 g Eiweiß
 0,2 g Kohlenhydrate
 0,5 g Fett

Shiitake-Pilze senken den Blutdruck, sie sind gut bei Bluthochdruck!

Siehe: Rezept: "Shiitake-Tofu-Pfanne" und "Shiitake-Pfanne"