

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Feldsalat

100 g = 14 kcal/57 kJ

liefert auf 100g: 35 mg Vit.C
2 mg Eisen
650 µg Vit.A

Vitamine C+A und Eisen sind gut für das Immunsystem u. die Abwehrkräfte. Feldsalat ist ideal als pflanzlicher Eisenlieferant. Das Eisen kann vom Körper gut aufgenommen werden, weil im Feldsalat viel Vit.C ist.

Raue Lippen, trockene Haut? Zu wenig Vit.A+C