

Chufas (Erdmandeln), meine neue Entdeckung – ideal zur basenreichen Ernährung

Unsere Kundin Frau Klötzl berichtet uns:

Ich habe Chufas (Erdmandelflocken) während einer Woche Basenfasten kennengelernt und verwende sie seither täglich zum Frühstück im Obstsalat, Müsli oder Joghurt (2-3 TL).

Die natursüßen Flocken sind ein schneller Energiespender und Nervennahrung für geforderte Menschen (leistungsfördernd für Beruf, Schule und Sport). Da das Hungergefühl deutlich reduziert wird, sind sie ideal für einen langen Arbeitstag und auch eine Ergänzung bei Sport oder Diäten.

Schon 30 g Erdmandeln täglich reichen aus, um den Körper mit allen Inhaltsstoffen zu versorgen, die er benötigt: Die Erdmandel spendet wertvolles, leicht verdauliches pflanzliches Eiweiß, zahlreiche Mineralstoffe/Spurenelemente sowie Fett mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Gleichzeitig liefert die Erdmandel das pflanzliche Zellschutz-Vitamin E, das die Zellen unseres Körpers vor Oxidationen und Schädigungen durch Freie Radikale schützt. Die Erdmandelflocken unterstützen mit ihrem hohen Anteil an Ballaststoffen auf natürliche Weise den Verdauungstrakt.

Inhaltsstoffe:

Mineralstoffe: Natrium (Na): 34 mg, Kalium (K): 424 mg, Calcium (Ca): 92 mg, Magnesium (Mg): 93mg, Eisen (Fe): 4 mg, Kupfer (Cu): 0,97 mg, Zink (Zn): 3,5 mg, Mangan (Mn): 0,25 mg, Phosphor (P): 211 mg

Nährwerte:

100 g Erdmandeln haben 1635 kJ = 386 kcal = 2,6 BE

31% Kohlehydrate, 7% Proteine, 26% Fett, 26 % Ballaststoffe.

Geschrieben von [Michael](#) am Freitag, 13. August 2010 um 10:14 in [Kunden berichten](#)