

## Das heimische Juwel in der Küche: Die Maroni



### 5 gute Gründe Maroni öfter in seine Ernährung aufzunehmen:

-  100 g Maroni liefern fast 1/3 des Tagesbedarfs an Ballaststoffen (9 g)  
Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: 30 g Ballaststoffe/Tag
-  100 g Maroni liefern fast 1/3 des Tagesbedarfs an Vitamin C (27 mg)  
Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: 95 mg Vitamin C/Tag
-  100 g Maroni liefern mehr als 1/3 des Tagesbedarfs an Kalium (700 mg)  
Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: 2.000 mg Kalium/Tag  
(z. B. wichtig für Muskeln und Nerven, zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, fördern die Darmtätigkeit, wichtig für die Aufrechterhaltung des Blutdrucks u. v. m.)
-  Maroni sind ein guter Lieferant für B-Vitamine: Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9  
(Vitamin B hat vielfältige Aufgaben zur Erhaltung der Gesundheit z. B. wichtig für Stoffwechselprozesse, nervenstärkend, konzentrationsfördernd, stimmungsfördernd, stärken die Sehkraft, verringern Müdigkeit, stärken Haar & Haut u. v. m.)
-  100 g Maroni sind kalorienarm – 200 kcal, 2 g Fett!  
(Im Vergleich: 100 g Mandeln: 640 kcal, 55 g Fett)

Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>



GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment  
*Dipl. Vital- und Ernährungstrainerin*