

Haben Sie gewusst, dass ...



- mit dem Mineralstoff Eisen der lebensnotwendige Sauerstoff von der Lunge in unsere Körperorgane transportiert wird.
- Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln besser verwertet wird, wenn gleichzeitig etwas Vitamin C-haltiges (Obst und Gemüse) in der Nahrung ist.
- das Vitamin Folsäure für die Teilung und Neubildung von Zellen unerlässlich ist und an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt ist.
- eine Folsäure-Unterversorgung sich in Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und Appetitlosigkeit äußern kann.

### Die Schnitzer-Garantie:

- 100% kontrollierte Schnitzer Bio-Zutaten
- 100% frisch gemahlenes Bio-Getreide
- 100% des vollen Korns im Brot
- 100% ohne Lebensmittelzusatzstoffe

Täglich frisch gemahlen und vollwertig gebacken – von Ihrem Schnitzer-Bäcker

[www.schnitzer.eu](http://www.schnitzer.eu)

# ESSEN & WISSEN

Bio-Vollwert-Canihua<sup>sports</sup>



Von leistungsorientierten  
Freizeitläuferinnen getestet

**Schnitzer**  
intelligent ernähren

[www.schnitzer.eu](http://www.schnitzer.eu)

## Canihua in Schlagzeilen

- **Canihua** ist ein kleines – hier noch unbekanntes – rundes braun-schwarzes Korn aus den Anden. Die traditionsreiche Pflanze wächst in 4000 m Höhe und ist in seiner **Heimat Peru** eine wichtige Nahrungspflanze
- In der traditionellen peruanischen Küche werden die Canihua-Körner geröstet, gemahlen und dann als Brei verzehrt oder in Getränke eingerührt. Das Mehl heißt Canihuaco.
- Die Brotzutat Canihua liefert hochwertige pflanzliche Fette, viel des Mineralstoffs Eisen fürs Blut und des Vitamins Folsäure, auch als „Schwangeren-Vitamin“ bekannt.
- Die Canihuakörner bringen eine schokoladenbraune Farbe ins Brot und ein kräftig nussiges Aroma.



## Das Besondere an Canihua<sup>sports</sup>

- Ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel haben in der Ernährung allgemein und im Besonderen in der Ernährung des Ausdauersportlers einen großen Stellenwert.
- 25 leistungsorientierte Freizeitläuferinnen haben für 8 Wochen Canihua<sup>sports</sup> in die täglichen Mahlzeiten integriert. Es half ihnen bei der ausreichenden Versorgung mit dem Mineralstoff Eisen, mit darmfreundlichen Ballaststoffen und mit wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

## Canihua<sup>sports</sup> - Das Brot

### Die Zutatenliste:

Schnitzer's Bioplus®-Weizen\*, Wasser, Schnitzer's Canihua\*, Schnitzer's Bioplus®-Roggen\*, Sesam, ungeschält\*, Sonnenblumenkerne\*, Hefe, Salz  
\* = aus kontrolliert biologischem Anbau

### Die Nährwertanalyse:

100 g Brot enthalten

272 kcal / 1166 kJ  
11 g Eiweiss  
30 g Kohlenhydrate  
13,5 g Fett  
1 BE = 40 g Brot

