



Nährwerte Gerstoni Gourmet-Gerste

Gerstoni bietet eine regionale Reisalternative für Beilage, Risotto und Salate. Die Gourmet-Gerste liefert **reichlich Ballaststoffe** und eine **Extraportion Beta-Glucan** für eine ausgewogene und cholesterinsenkend wirksame Ernährung. Ideal für Wohlbefinden, Sport und Fitness.

Ernährungsphysiologisch vorteilhaft ist zusätzlich der von Natur aus hohe Gehalt an **Mineralstoffen und Spurenelementen**, wie Phosphor und Mangan für den **Knochenaufbau** und einen ausgeglichenen **Energiestoffwechsel**.

Nährwertangaben pro 100 g (Roheinwaage)	Gerstoni (roh)	RF% empf. Tagesmenge**
Brennwert	1345 kJ / 321 kcal	16 %
Fett	2,1 g	3 %
- davon gesättigte Fettsäuren	0,42 g	2 %
Kohlenhydrate	63,3 g	23 %
- davon Zucker	1,72 g	2 %
Ballaststoffe	12,5 g **	50 %
Eiweiß	11,2 g	22 %
Salz	0,005 g	
Beta-Glucan* (löslicher Gersten-Ballaststoff)	5,0 g *	166 %
Kupfer	0,427 mg	42 %
Zink	2,3 mg	23 %
Mangan	1,44 mg	72 %
Vitamin B1 (Thiamin)	0,43 mg	39 %
Vitamin B3 (Niacin)	4,8 mg	30 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,56 mg	40 %
Vitamin B7 (Biotin)	0,01 mg	20 %
Vitamin B9 (Folsäure)	0,065 mg	32 %
Phosphor*	168 mg	24 %
Magnesium	114 mg	30 %
Kalium	444 mg	22 %
Eisen	2,8 mg	20 %
Mangan*	0,88 mg	44 %

Quelle: BLS und eigene Analysen (mit *gekennzeichnet). Als Naturprodukt unterliegen die Werte natürlichen Schwankungen. **Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

*** Cholesterin im Griff

Eine Beilagen-Portion Gerstoni (50g) enthält 2,5g Beta-Glucan und damit 83% der cholesterinsenkend wirksamen Tagesdosis von 3g Beta-Glucan aus Gerste. Ein erhöhter Cholesterinwert ist ein wesentlicher Risikofaktor für die koronare Herzerkrankung. Mit nur 60g Gerstoni am Tag, entsprechend vier gehäuften Esslöffeln Gerstoni Fitness-Flocken, senken Sie im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und bei regelmäßiger Bewegung den Cholesterinspiegel.