



## Pistazien ein grünes Powerpaket



Pistazien sind köstlich, stecken voller Vitalstoffe und leisten somit einen gesunden Beitrag für Ihre Ernährung. Gönnen Sie sich jeden Tag diesen gesunden Snack!



**liefern reichlich pflanzliches Protein** und sind daher als Proteinquelle, besonders für Vegetarier, zu empfehlen



**durch den hohen Gehalt an Phytosterolen (214mg/100g) weisen Pistazien eine lipidsenkende Wirkung auf.**

Phytosterole zählt man zu den sekundären Pflanzenstoffen, die nach Untersuchungen zufolge auch vor Dickdarmkrebs schützen sollen



**weisen ein günstiges Verhältnis von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren**

und wirken sich daher günstig auf die Blutfettwerte aus



**sind reich an B-Vitaminen**

die in Pistazien enthaltenen B-Vitamine sind unerlässlich für den Kohlenhydratstoffwechsel und sorgen für ein stabiles Nervenkostüm



**liefern wichtige Mineralstoffe, wie Kalium und Magnesium**

Kalium reguliert den Herztonus und ist zusammen mit Magnesium für die Nerven- und Muskelfunktion unerlässlich, Magnesium ist für Sportler sehr wichtig, weil es vor Muskelkrämpfen schützt



**sind eine gute Quelle für die Spurenelemente Kupfer und Mangan**

Kupfer ist an der Blutbildung beteiligt und als Antioxidans wirksam, Mangan ist Bestandteil vieler Enzyme und fördert den Knochen und Knorpelaufbau



**gute Ballaststoffquelle**

Ballaststoffe fördern die Verdauung, sättigen und schützen vor Dickdarmkrebs und halten den Blutzuckerspiegel in Schach



Nährwertangaben pro 100g:

Bestandteil	Einheit	Menge
<b>Kalorien</b>	kcal	570
Gesamtfett	g	46
Gesättigte Fettsäuren	g	6
Einfach ungesättigte Fettsäuren	g	24
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	14
Linolsäure (18:2)	g	13.64
Linolensäure (18:3)	g	0.26
Cholesterin	g	0
Protein	g	21
Kohlenhydrate	g	28
<b>Vitamine</b>		
Thiamin (B <sub>1</sub> )	mg	0,84
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	mg	0,16
Vitamin B <sub>6</sub>	mg	1,27
Niacin	mg	1,42
Folsäure	µg	20*
Pantothensäure	mg	0,51
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	0
Biotin	mg	-
Vitamin C	mg	2,3
Vitamin E	mg	6
<b>Carotinoide</b>		
β-Carotin	µg	157
α-Carotin	µg	0
β-Kryptoxanthin	µg	0
Lutein+Zeaxanthin	µg	1.205
<b>Gesamtphtosterole</b>	mg	214
Stigmasterol	mg	4
Campesterol	mg	101
β-Sitosterol	mg	199
<b>Mineralstoffe</b>		
Calcium	mg	110
Eisen	mg	4,2
Magnesium	mg	120
Kalium	mg	1042
Phosphat	mg	485
Natrium	mg	10
<b>Spurenelemente</b>		
Selen	µg	9,3
Zink	mg	2,3
Kupfer	mg	1,32
Mangan	mg	1,27
Jod	µg	-
Fluor	mg	-
Ballaststoffe	g	10

\*Angabe in Tocopherol bzw. Folsäureäquivalente  
- keine Angabe