

SCHWEIZER RÖSTI IN BIO-QUALITÄT

Die ideale Beilage

Haben Sie auch genug von immer wieder Nudeln und Reis als Beilage zu Fleisch? Dann ist SPAR Natur*pur Bio-Rösti die ideale Wahl. Die Schweizer Kartoffel-Spezialität passt etwa hervorragend zu geschnetzeltem Kalbfleisch, aber auch zu einer großen Salatschüssel. Bio-Rösti aus sorgfältig ausgewählten

Bio-Kartoffeln lassen sich innerhalb weniger Minuten in einer Pfanne einfach zubereiten. Hervorragend schmecken die Bio-Rösti auch mit Speck oder mit etwas Käse verfeinert.



Zuckersüß?

Agavendicksaft als natürliche Alternative für süße Versuchungen

Wer auf viel Zucker in Getränken und Desserts verzichten möchte oder eine kalorienärmere Variante sucht, dem sei der SPAR Natur*pur Bio-Agavendicksaft als Alternative zu herkömmlichen Süßungsmitteln empfohlen. Der Saft bildet sich im Schaft der Agavenpflanzen. Der

nach dem Anritzen herausfließende Saft wird gesammelt. Agavensaft verdankt seine Popularität vielen Vorteilen: Seine Süßkraft ist höher als die von Zucker, er besitzt kaum Eigengeschmack und kann den Geschmack von gesüßten Produkten verstärken.

Fotos: © SPAR



Fragen Sie den Profi

Kostenlose Ernährungsberatung in allen INTERSPAR-Hypermärkten

Einzigartiger Service: Am 15. und 16. Jänner 2010 stehen bei INTERSPAR professionelle Diätologen zur Beantwortung Ihrer Fragen in Sachen gesunde Ernährung zur Verfügung. Lassen Sie sich kostenlos beraten und informieren. Die Beratung findet direkt beim Einkauf im Supermarkt statt, also an jenem Ort, an

dem wichtige Entscheidungen für die Ernährung getroffen werden. Die Beratung wendet sich an alle, die Fragen zu Ernährung, aber auch Lebensmittel-Unverträglichkeiten oder Allergien haben – eine einmalige Gelegenheit, mit einem Profi über Ihre individuellen Anliegen in Sachen Ernährung zu sprechen.

Neue Erkenntnisse

Unser Salzkonsum ist zu hoch

Kennzeichnung als wichtige Orientierungshilfe

Da der Salzkonsum in Europa durchschnittlich über der empfohlenen Tagesdosis von 5 Gramm liegt, startet die EU eine Kampagne zur Reduktion des Salzgehalts in einzelnen Produkten und Lebensmitteln. Der Konsum sollte die Maximalgrenze von 10 Gramm nicht übersteigen. Eine hohe Salzaufnahme kann den Blutdruck steigern und das Risiko von Herzerkrankungen erhöhen. Aller-

dings ist Natrium lebenswichtig. Zur besseren Orientierung findet sich auf SPAR Vital-Produkten ein Ernährungskreis, der unter anderem den Natriumgehalt angibt. Zur Berechnung des im

Produkt enthaltenen Kochsalzes multiplizieren Sie die angegebene Menge Natrium mit dem Faktor 2,5. Hier ein Beispiel zur Veranschaulichung:
0,05g Natrium = 0,125g Kochsalz.

