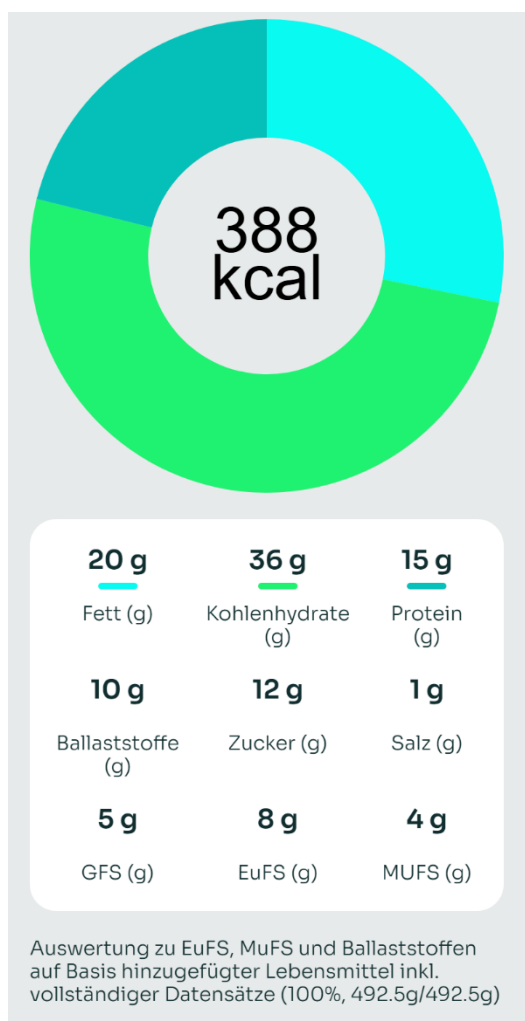


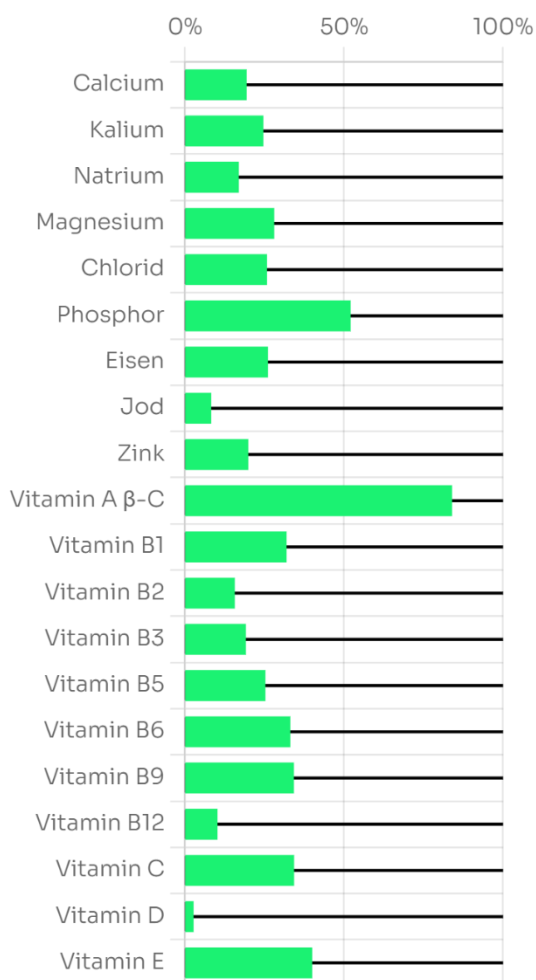
Linsenbolognese mit Nudeln

Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten. Die runden, getrockneten Samen des Linsenstrauchs zählen zu den ältesten kultivierten Nahrungsmitteln. Hülsenfrüchte sind sehr Nährstoffreich (siehe Graphik). Hülsenfrüchte enthalten wertvolle Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Diese werden im Dickdarm von Bakterien abgebaut. Dabei entstehen Gase, die wir als Blähungen bemerken. Je öfter wir Linsen essen, desto weniger Blähungen entstehen. Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Koriander und andere wie Kümmel, Anis und Fenchel wirken gegen Blähungen.

Makronährstoffe pro Portion*



Mikronährstoffe pro Portion*



*Die Daten sind dem Bundeslebensmittelschlüssel BLS (Nährwertabelle) entnommen.

Tipp zu Vitamin B12: Ein kleines Glas Kuhmilch mit 150 Millilitern, 150 Gramm Joghurt, ein gekochtes Ei und 60 Gramm Camembert zusammen, decken bei Erwachsenen den Tagesbedarf von rund 4 Mikrogramm ab.

Guten Appetit