

KLuG isst gesund ...

Beeren-Mocktail

Direktsäfte wie Cassis-, Kirsch- oder Beerensaft werden zu gesunden Durstlöschern: einfach Zitronenscheiben, frische Erdbeeren und Minze hinzufügen und mit Eiswürfeln und Mineralwasser auffüllen. So erhält man trotz hohem Wasseranteil ein volles Aroma und führt dem Körper genügend Flüssigkeit zu. Trotz reduziertem Zuckergehalt empfiehlt es sich aber, gesüsste Getränke nur zu den Mahlzeiten zu sich zu nehmen, da sonst die Verdauung auch zwischendurch aktiviert wird und ein Hungergefühl auslöst.

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.kraftmarkt.ch

www.freiruum.ch

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.