

Erbse

superfood
encyklopädie

superfood
encyklopädie

/ **Erbse**
Pisum sativum

superfood
encyklopädie

by *Vanillaholica*

E

superfood enzyklopädie

Erbse

superfood enzyklopädie

Erbse
Pisum sativum

superfood
enzyklopädie



Eigenschaften:

Die rohe Form der Erbsen bestehen ca. zu
-7% aus Proteinen,
-12% aus Kohlenhydraten,
-0,5% aus Fetten,
und großteils aus Wasser.

Sie enthält viel B-Vitamine ,
Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink.

E

superfood enzyklopädie

Erbse

superfood enzyklopädie

Erbse
Pisum sativum

superfood
enzyklopädie



Wirkung:

- Erbsen helfen den Anteil an schädlichem Cholesterin zu reduzieren.
- Das in Erbsen enthaltene Kalium senkt den Blutdruck.
- Der Mineralstoff Magnesium hilft dem Körper gegen Anspannungen.
- Biotin und Zink sorgen für gesunde Haut, kräftiges Haar und starke Nägel