



Eisen-Mangel?

Folgende Lebensmittel können Sie essen, um Ihre Substitution zu unterstützen:

- Vollkornbrot, Haferflocken
- Dunkelgrünes Blattgemüse, Bohnen, Spargel
- Leber, Fleisch- und Wurstwaren aus Schwein- und/oder Rindfleisch
- Eier
- Muscheln, Austern
- getrocknete Pflirsiche,
- Nüsse

Tipp

Der besondere Tipp: Eisen benötigt Vitamin C-haltige Lebensmittel, um gut vom Körper aufgenommen zu werden.

Vitamin C ist in: Zitrusfrüchten,
Beerenobst,
grünes Blattgemüse,
Tomaten,
Kohlgemüse,
Kartoffeln,
Paprikaschoten,
Honigmelonen

→ Essen Sie zu Ihrem
Fleisch immer einen
Salat oder essen Sie
einen kleinen Obstsalat
zum Dessert.

→ Knabbern Sie ruhig
täglich ein paar Nüsse!

... vielleicht gefällt Ihnen auch unser Rezept-Tipp auf der Rückseite!

Guten Appetit!

Wirsingtopf mit Tortellini

- 1 Bd. Suppengrün** putzen und in grobe Stücke schneiden.
- 4 Geflügelwürstchen** in Scheiben schneiden.
- 3 Möhren** putzen und würfeln.
- 1 Wirsingkohl** putzen und in grobe Stücke (ohne Strunk) schneiden.
- 1 EL Olivenöl** in einen Suppentopf geben.
Das Gemüse darin andünsten. Mit
- 1 ¼ l Brühe** aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 200 g Tortellini** in reichlich Salzwasser garen.
Die Wurstscheiben zusammen mit den
Tortellini zum Gemüse geben
und in der Suppe erwärmen. Mit
- Salz, Pfeffer, Muskat** abschmecken.
- 1 Bd. Schnittlauch** hacken und über die Suppe streuen.

Guten APPETIT!

REZEPT
TIPP