

SolarisVital- Gesundheitsnahrung

Eure Nahrung soll euer Mittel zur Gesundheit sein.

Hippokrates

Die moderne Wohlstandsernährung kann mit den an Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen verarmten Lebensmitteln die Vitalität und Leistungsfähigkeit einschränken. Dies führt zu dem Trend wieder verstärkt natürliche Nahrung zu konsumieren.

SolarisVital bietet eine Auswahl natürlicher Lebensmittel, teils in konzentrierter Form, teils mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen oder anderen Nährsubstraten angereichert.

Bio-Lupinenmehl

Bio-Lupinenmehl ist ein der Gesundheit sehr zuträgliches Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt. Es kann als Eiweißersatz verzehrt werden. Gewonnen wird es aus biologisch angebauten Süßlupinen. Die enthaltenen Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffe machen es zu einem hochwertigen Produkt.

Das Lupinenmehl kann in Getränke eingerührt, über Speisen gestreut (etwa das Frühstücksmüsli), oder beim Backen und Kochen verwendet werden. Am einfachsten kann man 1 Messlöffel Bio-Lupinen-Mehl in einer Tasse Wasser oder Brühe 10 Minuten lang quellen lassen, kurz umrühren und trinken.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Brennwert	1401 kJ (335 kcal)	davon Zucker	8 g
Fett	9 g	Ballaststoffe	35 g
davon gesättigte Fettsäuren	1 g	Eiweiß	40 g
Kohlenhydrate	8 g	Salz	<0,1 g

Zutat: Vollkorn-Süßlupinenmehl aus biol. Anbau (100%)
Kann Allergien auslösen.

Brennwert: ca. 300 kcal (1256 kJ) pro 100g

Verzehrempfehlung: Je nach Bedarf 8 bis 40 Gramm täglich
(entspricht 1 - 5 gestrichenen Messlöffeln)



Inhalt: 800g



PZN 09527507

4 260260 760021

SOLARIS GmbH

Höhenweg 3 · 66130 Saarbrücken

Tel.: 0681/43543 · Fax: 0681/498852

e-mail: solaris@solarisvital.de · Internet: www.solarisvital.de

BIO- LUPINE VOLLKORNMEHL



DE-ÖKO-024
EU-Landwirtschaft

Bio-Lupine ist ein rein pflanzliches Produkt aus Süßlupinen.

Lupinen enthalten eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen, wie beispielsweise ca. 6% Lysin und bis zu 13% Arginin. Durch den Arginingehalt ist Lupinenmehl sehr interessant für eine moderne Ernährung.

Lupinen werden seit mehr als 2000 Jahren als Lebensmittel genutzt. Bei den Indianern in Südamerika waren sie ein Grundnahrungsmittel. In zahlreichen Studien wurde der gesundheitliche Nutzen für den Menschen bereits bestätigt. Lupine ist ein hervorragender Proteinspender und auch für Sportler und Kinder bestens geeignet. Nicht umsonst wird die Lupine als das „Soja des Westens“ bezeichnet.

Eiweiß spielt im menschlichen Stoffwechsel eine entscheidende Rolle. Lupinen haben einen sehr niedrigen Puringehalt im Vergleich zu anderen Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchten und tierischen Eiweißquellen. Das macht sie zu einem interessanten Lebensmittel. Lupinen sind glutenfrei und damit für Weizeneiweiß-Allergiker und Zöliakie-Patienten bestens geeignet. Auch für Menschen mit Laktose-Intoleranz, also einer Unverträglichkeit für Milchzucker, sind die laktosefreien Lupinen geeignet. Zudem haben Lupinen einen sehr niedrigen glykämischen Index (= GLYX), d.h. ihre Kohlenhydrate sind nicht schnell verfügbar, sie erhöhen nicht den Blutzuckerspiegel und müssen von Diabetikern nicht angerechnet werden. Die ernährungsphysiologische Wertigkeit des Lupinenproteins ist obendrein besser als die von Bohnen oder Erbsen. Die Kombination mit Getreide oder Mais ergibt höchste Eiweißwertigkeit.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Lupine ein proteinreiches Lebensmittel (ca. 46% Eiweiß) für eine cholesterinarme Ernährung, für Vegetarier, Veganer, Milchzucker-, Weizeneiweiß oder Soja-Allergiker, Zöliakie-Patienten und Diabetiker darstellt. Dennoch empfehlen wir Menschen mit Soja- oder Erdnuss-Allergien vor dem Verzehr zu testen, ob sie Lupineneiweiß gut vertragen.

SolarisVital
wünscht gute Gesundheit!