



Granatapfel



Für ein aktives Leben –  go to **motion**

Wussten Sie schon, dass in einem Granatapfel bis zu 400 der saftigen, roten Kerne stecken? Sie sehen aus wie eine Ansammlung kleiner Rubine.

Gut zu wissen:

- Granatapfelsaft hat eine starke antioxidative Wirkung und schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress.
- Die aktiven sekundären Pflanzenstoffe im Granatapfel wirken zytotoxisch und können damit eine konventionelle Tumorbehandlung unterstützen.
- Bereits 50 ml Granatapfelsaft pro Tag können helfen, den Blutdruck merklich zu senken.
- Granatapfelsaft weist eine entzündungshemmende Wirkung auf.

Farbenfroher Granatapfel-Orangen-Feldsalat

Zutaten für 4 Personen

200 g	Feldsalat
2	Orangen
1	Granatapfel
1 EL	Traubenkernöl
1 EL	Roter Balsamico-Essig
1 TL	flüssiger Honig
	Salz

Zubereitung:

Feldsalat putzen und gründlich waschen. Orangen schälen und Filets heraus-schneiden. Diese in kleine Stücke schneiden und zum Feldsalat geben. Granat- apfel öffnen, die roten Kerne herausholen und ebenfalls zum Salat geben. Mit Öl, Essig, Honig und etwas Salz abschmecken.

Tipp

Granatapfelsaft färbt stark. Daher beim Abspülen der Kerne die Kleidung schützen! Alternativ kann man den Granatapfel auch halbieren und mit- hilfe einer Zitruspresse entsaften.

training & coaching

Spiroergometrie:

Brauchst du für dein Training noch genauere Werte? Dann komm für eine Kombination aus Spiroergometrie und Laktat-Leistungstest zu toMotion nach Lindau.

Terminvereinbarung: a.potratz@tomotion-gmbh.de oder Tel. 08382 9479993 bzw. 0160-94846129



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching