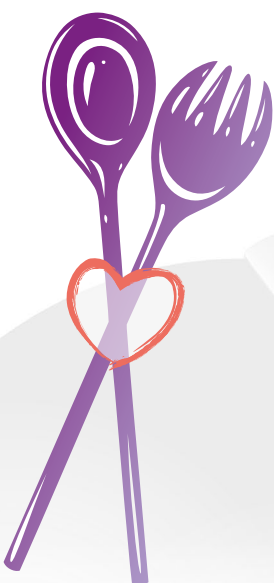


Eine ausgewogene Ernährung mit viel **Eiweiß, Calcium, Magnesium, Vitamin C** und **Zink** kann die Knochengesundheit positiv unterstützen.



Bestellen Sie jetzt kostenfrei das Rezeptbuch für Ihre Patientinnen und Patienten.

Jetzt bestellen!¹



¹Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung Name und Adresse der Praxis sowie die gewünschte Anzahl der Exemplare an.

Beispiel-Rezept

Für gesunde Knochen

Apfel-Käse-Nuss-Salat

Zubereitungszeit: 40 Min.
Personen: 4

ZUTATEN

- 1 (ca. 300 g) Römersalat
- 2 Äpfel
- 2 Möhren
- 4 Stiele Basilikum
- 200 g Bergkäse
- 2 Stiele Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- 3 EL Walnüsse

ZUBEREITUNG

- Salat waschen und in Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Möhren putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Basilikum waschen und abzupfen. Käse würfeln. Vorbereitete Zutaten vermengen.
- Petersilie waschen, abzupfen und hacken. Mit Essig, Senf und Ahornsirup verrühren. Öl unterschlagen. Dressing mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- Salatmischung in Schalen anrichten. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen. Mit Dressing beträufeln.

Tipps

Auch Emmentaler hat einen hohen Calciumgehalt.

