

# Amanprana Bio-Kokosmehl für eine gute Verdauung und wenig Kalorien

Für eine gute Verdauung benötigen Sie zu jeder Mahlzeit 10g Ballaststoffe. Viele Menschen erreichen diese Menge nicht und haben oft ein lästiges Gefühl in ihrem Bauch und einen unregelmäßigen und/oder harten, mühevollen Stuhlgang. Das ist nicht gesund. Regelmäßiges Kokosmehl (Ballaststoffe) zu Ihrer Mahlzeit sorgt für einen regelmäßigen und flotten Stuhlgang und eine flachen Bauch. Weiterhin reinigt Kokosmehl auch den Darm und sorgt so für erhöhte Abwehrkräfte und Vitalität. Kokosmehl sorgt auch dafür, dass toxische Stoffe und Cholesterin schneller den Körper verlassen und tragen so zu einer besseren Gesundheit bei.

1 voller Esslöffel Kokosmehl enthält nur 30 Kalorien und 10g Ballaststoffe. Kokosmehl von Amanprana kennzeichnet sich durch einen leckeren Kokosgeschmack. Kokosmehl enthält viel weniger Kalorien als andere ballaststoffreiche Produkte, weil es bedeutend viel mehr Ballaststoffe enthält. Aus der Tabelle können Sie ersehen, dass Kokosmehl nicht nur viel weniger Kalorien als andere Produkten ent-

| Ballaststoffbrunnen in Übersicht gebracht | Kokosmehl              | Weizenkleie        | Leinsamen            | Getrocknete Pflaumen | Haferkleie           |
|---|------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Gramm Ballaststoffe/100 g                 | 61g                    | 30g                | 35g                  | 16g                  | 16g                  |
| Wovon löslich                             | 6g                     | 3g                 | 9g                   | 11g                  | 8g                   |
| Nicht löslich                             | 55g                    | 27g                | 26g                  | 5g                   | 8g                   |
| Schädliche Phytinsäure                    | nein                   | ja                 | ja                   | nein                 | ja                   |
| Darm reizendes Gluten                     | nein                   | ja                 | nein                 | nein                 | ja                   |
| schädliches Cyanid                        | nein                   | ja                 | ja                   | nein                 | ja                   |
| 10 g Ballaststoffe                        | 1 Esslöffel<br>30 Kcal | 2 Löffel<br>72 Kca | 2 Löffel<br>114 Kcal | 4 Löffel<br>150 Kcal | 4 Löffel<br>253 Kcal |

hält, sondern auch drei hinzukommende Vorteile bietet. Kokosmehl enthält kein Gluten, die den Darm reizen können, keine Phytinsäure, die die Mineralaufnahme behindert und kein Cyanid, das die Kalorienverbrennung verringert. Wohl enthält Kokosmehl die 8 essentiellen Eiweiße und gesunde MCT (mittellange Fettsäureketten) zur Förderung der Mineralienaufnahme. Kurzum: Kokosmehl ist pur Natur, gesund, schmackhaft und 100% pflanzlich. Amanprana ist umweltfreundlich verpackt und wird nie an Tieren getestet. Gesundheit beginnt bei einer gesunden Verdauung.

## Nehmen Sie 3x täglich zu jeder Mahlzeit 1/2 oder 1 Esslöffel

- **als Ballaststoffgetränk:** 1/2 oder 1 Esslöffel in einem Glas (25cl) Wasser, Saft, Shake, Smoothie, Schokoladenmilch, Tee oder Kaffee.
- **als Ballaststoffstreu:** Streuen Sie 1/2 oder 1 Esslöffel in Soßen, Yoghurt, Müsli, Haferflocken, Desserts oder über Ihre Mahlzeit.
- **als glutenfreies Backmehl** mit vielen Ballaststoffen für Brot, Gebäck, Kekse, Snacks, usw. ... Ersetzen Sie 10 bis 15% Ihres herkömmlichen Mehls durch Kokosmehl

(Ballaststoffe) und fügen eventuell noch etwas Wasser hinzu.

Erhältlich in Ihrem Reformhaus pro 0,5kg oder 1kg.  
Info: Geert Bekaert  
Tel. 05233-953.912



AMAN PRANA

AUSGEGLICHENE LEBENSKRAFT

GLUTEN 0%

10g Ballaststoffe, nur 30Kcal pro Esslöffel Kokosmehl