



YOUR FLAVOURY

Nutrition Facts

FLAVOURY FUNKELN

Fühle die Energie dieser vegetarischen Kreation! Das Gemüse liefert viel Vitamin C und A, welche als Antioxidantien Zellen vor oxidativem Stress schützen, damit die Alterung verlangsamen und die Immunabwehr anregen. Erdnüsse bieten eine stabile pflanzliche Eiweißquelle, voll von essenziellen Aminosäuren und ungesättigten Fettsäuren. Zutaten für den Muskelerhalt und -aufbau, ein stabiles Knochen- und gesundes Nervensystem. Optimiert wird es durch das in Quinoa enthaltene Vitamin B12, welches für ein funktionierendes Fett- und

Eiweißstoffwechsel und auch für die Zellerneuerung sorgt. Das in der Rohkost enthaltene Vitamin B1 ist wahrlich ein Stimmungsvitamin. Es verbessert die Reizweitergabe im Nervensystem, boostet damit die Leistungsfähigkeit und die geistige Konzentration. Im Zusammenspiel mit Vitamin B2 wird die Gedächtnisleistung gefördert, der Eisen- und Energiestoffwechsel angeregt und damit Ermüdungserscheinungen und Abgeschlagenheit vermindert. Du fühlst dich durch unsere Kreation erweckt und belebt!



BARLEY GLOSSY RED TOMATO

Schönheit kommt von innen! Diese vegetarische Kombination ist reich an Vitaminen A, B3, C und E, die als Radikalfänger Zellen vor dem Alterungsprozess schützen, damit die Alterung verlangsamen und die Immunabwehr anregen. Der durch den Alltag strapazierte Körper wird mit Tocopherolen aus der Gerstengraupe und der Tomate wieder revitalisiert. Sie sorgen für besseren Zellschutz und im Zusammenspiel mit Niacin, koordinieren sie den Fett- und Cholesterinstoffwechsel

und beugen damit vielen Herz-Kreislaufkrankungen vor. Das in Gerstengraupe und Pinienkernen enthaltene Magnesium ist verantwortlich für die Kommunikation zwischen Nerven- und Muskelzellen und damit für ein munter schlagendes Herz. Das Gerstenkorn liefert zudem noch Calcium, das die Blutgerinnung steuert und damit den Blutfluss regelt. Ganz nebenbei sorgt Riboflavin aus Tomate für ein schöneres Haar- und Hautbild.



SEOUL MATES

Diese Kreation ist ein Wunderwerk an Nährstoffen! In jedem der Zutaten steckt reichlich Eisen, das als Blutfarbstoff Sauerstoff bindet und so eine Zellatmung überhaupt möglich macht. Damit können organische Säuren aus der Limette, ihre volle Wirkung entfalten. Sie verbessern die Proteinaufnahme und die Verstoffwechslung der Aminosäuren. Letztere sind zusammen mit den ungesättigten Fettsäuren in Israeli Couscous, Edamame und Sesam zu finden. Aus ihnen werden Botenstoffe für

den Körper gebildet, die für ein stabiles Nervensystem sorgen. Als wichtige Energieträger ermöglichen sie eine längere Leistungsfähigkeit. Sie beugen damit vielen Erkrankungen vor und fördern eine konzentrierte Wachheit. Kimchi steigert als Probiotikum die Aktivität der Immunzellen und wirkt antibiotisch gegen Keime. Dadurch wird die Bildung guter Bakterien erhöht und eine bestmögliche Nährstoffaufnahme garantiert.



COCONUT GONE WILD

Alle Zutaten dieser veganen Kreation liefern eines der wichtigsten Vitamine für den Körper. Vitamin B3 ist ein wahrer Allrounder. Es kann DNA und Zellen reparieren, Zellen bilden und Muskeln regenerieren. Außerdem ist es verantwortlich für den Aufbau diverser Neurotransmitter im Gehirn, begünstigt damit die Gedächtnisleistung und trägt zu einer gesunden und stabilen Psyche bei. Im Zusammenspiel mit Kalium, wird die Reizweitergabe optimiert und das Schlaganfallrisiko gesenkt. Phosphor aus Kokosnuss und Gerstengraupe verbessert

die Aufnahme von Calcium und dadurch den Knochenstoffwechsel. Vitamin K aus Cashews ist verantwortlich für die Knochenmineralisation, d.h. Calcium kann besser in das Knochengewebe einlagern und somit Osteoporose vorbeugen. Diese kleinen Nüsse liefern die Aminosäure L-Tryptophan, die zu Serotonin umgewandelt wird. Die Wirkung ist im Zusammenspiel mit den ätherischen Ölen aus der Minze stimmungsaufhellend und beruhigend.



FLAVOURED CRAZINESS (SOMMER)

Lust auf Entspannung und Ruhe? Koste unseren Piemonteser Grünkern! Die darin enthaltenen Süßkartoffeln, der Spinat und die Orangen senken mit Beta-Carotin Stress und fördern die Schlafqualität. Nach diesem Mittagessen fühlt man sich voller Energie und Tatendrang. Grünkern bietet mit seinem Ballaststoffgehalt die Möglichkeit, den Insulinspiegel langsam ansteigen zu lassen, wodurch eine nahezu ideale Nährstoffaufnahme erreicht wird. Caseinproteine aus Pecorino ermöglichen so eine vollwertige Calcium- und Phosphatverwertung. Eine optimale

Vorbeugung gegen Osteoporose, Arthrose und Arthritis. Die Vielfalt an Proteinen aus Grünkern, Pekannüssen und Pecorino liefert essenzielle Aminosäuren, die für den Muskelerhalt und -aufbau notwendig sind. Grünkern, Pekannüsse und Süßkartoffel sind vollgepackt mit Kupfer und Eisen, die in ihrer Zusammenarbeit die Blutbildung fördern und somit einen optimalen Sauerstofftransport ermöglichen. Wichtige Nährstoffe werden damit auch in die entlegensten Winkel deines Körpers gebracht.



FLAVOURED CRAZINESS (WINTER)

Lust auf Entspannung und Ruhe? Koste unseren Piemonteser Grünkern! Die darin enthaltenen Kürbisse und Orangen senken mit Beta-Carotin den Stress und fördern die Schlafqualität. Nach diesem Mittagessen fühlt man sich voller Energie und Tatendrang. Grünkern und Grünkohl bieten mit ihrem Ballaststoffgehalt die Möglichkeit, den Insulinspiegel langsam ansteigen zu lassen, wodurch eine nahezu ideale Nährstoffaufnahme erreicht wird. So können die Caseinproteine aus Pecorino eine vollwertige Calcium- und Phosphatverwertung ermöglichen. Eine

optimale Vorbeugung gegen Osteoporose, Arthrose und Arthritis. Die Vielfalt an Proteinen aus Grünkern, Pekannüssen und Pecorino liefert essenzielle Aminosäuren, die für den Muskelerhalt und -aufbau notwendig sind. Grünkohl, Grünkern und Pekannüsse sind vollgepackt mit Kupfer und Eisen, die in ihrer Zusammenarbeit zur Blutbildung beitragen und somit einen optimalen Sauerstofftransport ermöglichen. Nährstoffe werden damit auch in die entlegensten Winkel des Körpers gebracht.



FARRO FEIGE LAWUNDER (WINTER)

Den Alterungsprozess verlangsamen? Das geht! Vitamin A, C, E aus Dinkel, Feige, Radicchio und Spinat fangen, als wertvolle Antioxidantien, schädigende Radikale im Körper ab. Dadurch werden die Zellen geschützt und der Körper fit und gesund gehalten. Bitterstoffe aus Radicchio und Lavendel wirken entzündungshemmend und fördern eine gesunde Darmtätigkeit. Dieselben Eigenschaften haben die im Gemüse enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe. Diese vegetarische Kreation ist damit appetitanregend, antikarzinogen und immunboostend.

Dinkel und Spinat bieten Magnesium, das die Kommunikation zwischen Nerven und Muskelzellen ermöglicht. Muskeln können sich optimal kontrahieren und die Herzfähigkeit ist damit erleichtert. Retinol und Beta-Carotin aus Radicchio und Spinat stärken die Sehkraft und ermöglichen einen besseren Schlaf, durch Senkung der Stresswahrnehmung. Ascorbinsäure aus Dinkel und Rosenkohl ist zuständig für den Erhalt von Schleimhäuten und Bindegeweben. Straffere Haut und schönere Haare sind vorprogrammiert!



FARRO SINGA BEEF

Ob Sportler oder Couchpotato, jeder ist auf hochwertige Eiweißquellen angewiesen. Pflanzliche aus Dinkel und tierische Proteine aus Rind, enthalten essenzielle Aminosäuren, die für den Muskelaufbau und -erhalt verantwortlich sind. In dieser Kreation ist der komplette Vitamin B Komplex vorhanden, aktiviert durch das Vitamin B12. Dieses sorgt für die Erneuerung von Muskelzellen und die Regulation von Toxinen. Damit wird der Stoffwechsel und die Energieverwertung verbessert. Kupfer und Natrium aus

Dinkel regulieren als Elektrolyten die Reizweitergabe im Körper. Alle wichtigen Prozesse im Körper können nun auf Hochtouren laufen! Nervenimpulse kommen schneller im Gehirn an, was für einen klaren und fokussierten Geist sorgt. Der Herzrhythmus wird stabilisiert und das Schlaganfallrisiko deutlich gesenkt. Die Kombination aus Zink und Vitamin C aus Karotte und Dinkel boosten das Immunsystem und verstärken somit die Regenerationsprozesse. Man fühlt sich nicht nur gesund, man is(s)t gesund!



MISSION FISH

Diese Kreation ist eine wahre Schatztruhe; vollgeladen mit Nähr- und Mineralstoffen. Die im Saibling und im Bulgur enthaltenen Eiweiße, sind für den Muskelerhalt und -aufbau notwendig. Sie liefern essenzielle Aminosäuren, die unter anderem das Glückshormon Dopamin und das Wohlfühlhormon Serotonin bilden. Als Botenstoffe regulieren sie das Nervensystem und bieten dadurch eine längere Leistungsfähigkeit. Unterstützt durch die ungesättigten Fettsäuren, werden Herz-Kreislauferkrankungen

vorgebeugt, da der Fettstoffwechsel verbessert, der Blutdruck und Cholesterinspiegel gesenkt werden. Der in der Gurke und Zitrone erhaltene Schwefel optimiert diese Vorgänge und stabilisiert Haut, Haar und Zellen. In allen Zutaten ist Vitamin E vorhanden, welches immunsystemstärkend und antioxidativ wirkt, indem es schädliche Radikale im Körper neutralisiert. Dadurch werden Zellen geschützt und der Alterungsprozess verzögert. Der Wohlfühlfaktor nach diesem Essen ist garantiert!



CHICKEN SAME SAME BUT DELICIOUS

Sehnsucht nach Geborgenheit? Diese Kreation strahlt nicht nur Wärme von Innen aus, sondern versorgt den Körper mit dem Wichtigsten; die rote Linse ist zwar klein, aber vollgepackt mit Folsäure und Thiamin. Der Körper kann dadurch unser Erbgut modellieren und regenerieren. Nebenbei hilft dieses Vitamin beim Abbau und der Regulation von Toxinen, die sich täglich ansammeln. Hierbei werden die Blutkörperchen erneuert und die angereicherten Schadstoffe können ausgeschwemmt werden. Die beste Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Einkorn

enthält zudem viel Magnesium und sorgt damit für eine reibungslose Kommunikation zwischen Nerven und Muskelzellen. So kann Zink, welches in jeder der Zutaten enthalten ist, problemlos entzündliche Prozesse eliminieren und die Regenerationsprozesse einleiten. Essenzielle Aminosäuren aus dem regionalen Huhn, dem Einkorn und der roten Linse helfen hierbei, indem sie die Blutzirkulation antreiben, das Bindegewebe erhalten und die Muskelstränge stärken. Lass etwas Würze in dein Leben!



BARLEY BUTTERED MUSHROOM

Nussig, mild und intensiv. So kann nur unsere Kreation schmecken! Die aromatische Gerstengraupe hat nachweislich eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel und das Immunsystem. Zudem ist sie reich an Beta-Glucan, welches die Aktivität der körpereigenen Makrophagen unterstützt. Sie entfernen Krankheitserreger wie Bakterien und Viren aus dem menschlichen Organismus. Egerlinge und Kräuterseitlinge stärken die Knochen. Diese Pilze enthalten Provitamin D, welches im Körper zu Vitamin D umgewandelt wird. Dein Körper benötigt Vitamin D, um Calcium und Phosphor zu speichern und deine Knochen gesund zu

halten. Pilze sind somit unentbehrlich für eine starke und stabile Knochenstruktur. Abgerundet wird diese Kreation mit aromatischen Fenchelsamen. Beim Verzehr setzen sie Nitrat frei, welches die Leistungsfähigkeit der Zellen fördert – dein persönliches Mini-Doping. In Verbindung mit Knoblauch ist Barley Buttered Mushroom ein wahres Wunder für dein Herz. Denn Allicin und Ajoen wirken leicht blutdrucksenkend - das schützt vor Thrombosen, Herzkreislauferkrankungen und Schlaganfall. Vor allem aber bekämpft Allicin Viren, Bakterien und Pilze. Dein Körper wird es dir danken!



FLAVOURY FRUIT SPECTACULAR (WINTER)

Sei wählerisch bei der Wahl deiner Früchte! Süße Früchte gepaart mit geröstetem Hokkaido Kürbis, feinem Rosenkohl und verschiedenen Samen und Nüssen sehen nicht nur auf dem Teller schön aus, sie sind reich an unerlässlichen Vitalstoffen. Feigen liefern wertvolle Energie. Gerade wer viele Herausforderungen zu bewältigen hat, ist mit einer leckeren Kombination aus den exotischen Früchten und den heimischen Pflaumen gut bedient. Die natürlichen, süßen Früchte sind reich an Vitamin B1. Dieses Vitamin spielt bei der Energieversorgung sowie für deine Stimmung eine entscheidende Rolle. Der Gehalt an Provitamin A in dieser Kreation hochgradig potenziert und wird

im menschlichen Körper zu Vitamin A umgewandelt. Besonders wichtig für die Augen, die Haut und das Zellwachstum. Ebenso auch für die Gesundheit von Haar, Nägeln und Bindegewebe. Stoffwechsel, Immunsystem und Nerven profitieren auch von diesen Vitalstoffen. Unterschätzter Kürbis: die großen Panzerbeeren sind reich an Kalzium, Eisen, Magnesium und Kalium. Letztere unterstützen die Energieversorgung und machen diese Kreation in Kombination mit den B Vitaminen zu einem echten Poweressen bei Müdigkeit. Hol dir die Energie und mach es dir gemütlich in der cosy Season.



BLÜTENGEMÜSE GIGGLING CHEER

Fühle Dich funkelnagelneu! Blumenkohl beeindruckt mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, vollgepackt mit Folsäure sowie Kalium, Mangan und Kupfer. Während Folsäure insbesondere für die Funktion der Nerven unerlässlich ist, wird Kalium von sämtlichen Körperzellen als Booster benötigt. Mangan und Kupfer sind essenzielle Spurenelemente. Mangan ist an der Entsäuerung der Muskulatur beteiligt und damit für den Säure-Basen-Haushalt unerlässlich. Kupfer ist unter anderem an der Blutbildung beteiligt und

dient im Körper als Antioxidans. Mit diesen Nährstoffen sind auch Portobello Pilze und Kichererbsen geladen. Gemeinsam liefern sie mehr als den Tagesbedarf der relevanten gesunden Metalle und Vitamine. Eine amüsante, kichernde Kombination, die nicht nur den Körper nach all seinen alltäglichen Anstrengungen mit dem Wichtigsten versorgt und fit für den nächsten Tag macht, sondern auch für viel gute Laune sorgt.



CHEEKY OAT GRASS

Erwache aus dem Winterschlaf mit dieser wundervoll vegetarischen und knackigen Kreation! Das erste von der Sonne geküsste frühlommerliche Gemüse liefert die entscheidenden Vitamine C, K und Folsäure. Vitamin K sorgt in der Kombination mit Calcium für eine stabile Knochengesundheit. Begleitet wird das erfrischende und grüne Gemüse von dem kraftvollen Nackthafer, welcher den Körper mit wertvollen Nährstoffen versorgt. Das Immunsystem wird nach dem langen Winter wieder angekurbelt, die Kollagenproduktion für strahlende Haut

gefördert und die Abwehr von schlechten Umwelteinflüssen begünstigt. Ascorbinsäure ist dadurch ein wahrer Superheld für das Wohlbefinden. Die vitalisierende Wirkung wird von Vitamin K aus Spargel unterstützt. Blutgefäße werden dabei elastischer, wobei das im Nackthafer enthaltene Beta-Glucan blutdrucksenkend wirkt und damit das Risiko von Herz-Kreislauf-Beschwerden verringert. Investiere mit dieser Kreation in deine Gesundheit und verwöhne deinen Körper nur mit dem Besten!

ASIAN OAT GRASS

Tauche ein in unsere köstliche Kreation, voller nährstoffreicher Schätze! Asian Oat Grass ist vollgeladen mit frischen Karotten, Paprika, Edamame, Erdnüssen und Ingwer und ist damit ein wahrer Genuss für deine Gesundheit. Die Karotten sind prall gefüllt mit Beta-Carotin, einem Vorläufer von Vitamin A, das die Sehkraft unterstützt und die Hautgesundheit fördert. Edamame punktet mit pflanzlichem Eiweiß und Eisen, welche Energie liefern und die Muskelfunktion unterstützen. Erdnüsse liefern gesunde Fette und Proteine, die sättigen und die Herzgesundheit fördern. Ingwer verleiht

nicht nur einen aromatischen Kick, sondern enthält auch entzündungshemmende Eigenschaften, die das Immunsystem stärken. Fenchel liefert erfrischende und wertvolle Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung. Sesam setzt mit seinen hochgeschätzten Fettsäuren und Mineralien das i-Tüpfelchen auf diese nährstoffreiche Komposition. Gemeinsam schaffen diese Zutaten eine Fusion aus Geschmack und Wohlbefinden, die deinen Körper von innen heraus strahlen lässt. Gönn dir diesen gesunden Gaumenschmaus und erlebe, wie deine Vitalität aufblüht!

EVEN TEMPER MIT PISTAZIEN MINZ PESTO

In Harmonie und Einklang mit der Welt. Mehr braucht es nicht, um die Sorgen zu vergessen! Minze enthält wertvolle ätherische Öle, die erfrischend und wohltuend auf den ganzen Körper wirken. Bitterstoffe, ebenfalls aus der Minze, binden überschüssige Säuren und gelten als entzündungshemmend. Joghurt unterstützt den Körper zudem bei der Immunabwehr. Probiotika sind in der Lage die Aktivität der Immunzellen zu steigern und damit die Körperabwehr zu stärken. Sie wirken antibiotisch gegen krankmachende Keime und verbessern

damit die Bildung guter Bakterien. Die aufgenommene Nahrung kann so optimal verstoffwechselt und alle für den Körper essenziellen Nährstoffe können aus der Mahlzeit gewonnen werden. Mit Hilfe des in Pistazien vorhandenen Schwefels, wird der Eiweißstoffwechsel angekurbelt. Molkenproteine und Caseine aus diesem Labneh werden optimal verwertet und steuern zum Aufbau und Erhalt von Zellen bei. Bindegewebe wird gestärkt, die Haut strahlt und das Haar bekommt seinen Glanz wieder. Fühle dich wohl bis in die Fingerspitzen!



PENANG PORK HOTPOT

Unser indonesisch angehauchter Penang Pork Hotpot erheitert dich, im wahrsten Sinne des Wortes während und nach dem Essen. BIO Schwein enthält, im Vergleich zu anderen Proteinquellen, eine beachtliche Menge an L-Tryptophan! Aus ihm kann der Körper den Neurotransmitter Serotonin bilden. Ein Hormon, das die Stimmung, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden verbessert. Es stimuliert das Gedächtnis und lässt dich erholsamer schlafen. BIO Schweinefleisch enthält viele wichtige Nährstoffe wie Eisen, Zink und Selen sowie Vitamin A und einen besonders hohen Gehalt an Vitamin B1 und B6. Alles Substanzen, die den Stoffwechsel ankurbeln, das Gehirn und die Organe mit Energie versorgen und damit die Leistungsfähigkeit und geistige Konzentration boosten. Außerdem sorgen

die Minerale für eine optimale Sauerstoffversorgung und den Erhalt unserer Nervenzellen. Das ätherische Citronell-Öl im Zitronengras wirkt konzentrationsfördernd und stimmungsaufhellend, genau richtig bei Wintermüdigkeit. Cumin und Chilli unterstützen durch ihre entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung das Immunsystem. Diese Gewürze beugen Stress vor und sind wirkungsvollere Antioxidantien als Vitamin C. Nahezu alle Zutaten aus diesem Hotpot verhindern Herzerkrankungen, indem sie den Cholesterinspiegel und den Blutdruck nachweislich senken. Wärme also deine Seele und verwöhne dich mit unserem aromatischen Hotpot!

VEGGIE RENDANG HOTPOT

Wärmend und heilend. Zaubere ungemütliches Wetter oder auch nur einen tristen Tag mit unserem malaysischen Rendang Hotpot weg! Unser Körper benötigt, für eine optimale Arbeit aller Prozesse, täglich eine Menge an unentbehrlicher Mineralien. Unsere Kreation schafft es, dich ausreichend mit Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium und Phosphor zu versorgen. Eine der wichtigsten Zutaten ist Galgant, das durchblutungsfördernd ist und Erschöpfung und Müdigkeit wegzaubert. Ingwer enthält ätherische Öle und Gingerol, welches ihm seine Schärfe verleiht. Außerdem stecken in der kleinen Knolle verdauungsfördernde und kreislaufanregende Stoffe wie Borneol und Cineol. Ingwer ist also nicht nur ein

köstliches, sondern ein heilendes Nahrungsmittel. Es versorgt den Körper mit Nährstoffen und kurbelt den Stoffwechsel an. Es boostet das Immunsystem und wirkt somit Erkältungen entgegen. Das allgemein bekannte Superfood Kurkuma fördert entzündungshemmende Eigenschaften im Organismus und hat einen wohltuenden Effekt für die Digestion. Curcumin fördert die ideale Nahrungsverwertung und verhindert somit ein unangenehmes Völlegefühl. Das Capsaicin in Chili hat wärmende, durchblutungsfördernde und gefäßerweiternde Kräfte. Zudem setzt es Glücks- und Wohlfühlhormone frei. Freu dich auf diese Kreation!

YOUR FLAVOURY

Rebuilding the relation with the grain.