Eine ausgewogene Ernährung lebt von Lebensmitteln, die von Natur aus wichtige Nährstoffe mitbringen. Das sagt uns der Bauchverstand. Ein lebendiger, nährstoffreicher Boden ist dafür die Grundlage. Dafür sorgt Ja! Natürlich seit über 30 Jahren – oft über die gesetzlichen Standards hinaus. Wir haben die Speisekammer der Natur für dich nach den neuesten Erkenntnissen sortiert.

ja! Natürlich. aus biologischer Landwirtschaft

so wird unsere Speisekammer zur Schatzkammer

fürs Wohlbefinden

PROTEINE

Skyr Natur
Cremig, leicht, proteinreich und fettarm.*

WISSENSHÄPPCHEN
Eiweiß ist der Baustein für Muskeln und Knochen.

Heimisches Superfood!
*Unsere Bio-Edamame aus Österreich: super Protein- und Ballaststoffquelle mit Folsäure, Vitamin C und Eisen.**

BALLAST-STOFFE

WISSENSHÄPPCHEN
Ballaststoffe gibt es nur in Pflanzen und sie sind ein wichtiger Bestandteil einer abwechslungsreichen Ernährung.

Leinsamen
Bringen Omega-3, Magnesium und Ballaststoffe mit sich.

*Schon 20 g Sonnenblumenkerne decken über 60 % deines Vitamin-E-Tagesbedarfs. Das trifft den Kern abwechslungsreicher Ernährung.**

VITAMINE

WISSENSHÄPPCHEN
Jede Farbe steht für andere Nährstoffe. Iss den Regenbogen, sagt der Bauchverstand. Das Orange von Karotte und Kürbis steckt voller Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt.*

GANZ SCHÖN G'SCHEIT, SO EIN APFEL
Dein Darm-Mikrobiom liebt rohes Obst und Gemüse. Die TU Graz hat den Bio-Apfel unter die Lupe genommen: Jeder Bereich des Apfels beherbergt ein eigenes Mikrobiom, eine Vielfalt, die ein konventioneller Apfel so nicht bietet. Vielfalt im Apfel, Vielfalt im Bauch.

Paprika
Ein Stück roter Paprika deckt den Vitamin-C-Tagesbedarf.*

Fermentiertes

Sauerkraut
Unpasteurisiert, mit lebendigen Milchsäurekulturen.

WISSENSHÄPPCHEN
Am wertvollsten ist Fermentiertes, wenn die Kulturen noch lebendig sind.

Kombucha
Roh, unpasteurisiert und aus 100 % österreichischem Bio-Brennnesseltee.

** Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.*

GUTE FETTE

WISSENSHÄPPCHEN
Gute Fette stecken in Ölen, Nüssen, Saaten und Fisch.

Natives kaltgepresstes Olivenöl
Reich an einfach ungesättigten Ölsäuren.*

Leinöl
Nussig im Geschmack, reich an Omega-3.