

# SÜSSKARTOFFELN AUS DEN USA



*American Sweet Potato*

EIN  
NATÜRLICHES  
GEHIRNFUTTER



# DAS RICHTIGE ESSEN ...

... stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Funktionen des Gehirns. Neben der Konzentrations- und Denkfähigkeit zählt auch die Gedächtnisleistung dazu. All diese Aspekte können durch eine ausgewogene Ernährung positiv beeinflusst werden.

Lebensmittel mit einer vielfältigen Nährstoffzusammensetzung können sich vorteilhaft auf das Gehirn auswirken und gelten damit als sogenanntes Brainfood. Insbesondere Kohlenhydrate spielen in diesem Kontext eine entscheidende Rolle. Zusätzlich sind auch Mikronährstoffe wie Vitamin B, Eisen und Magnesium für die Denkleistung von Bedeutung. So kann der Weltgesundheitsorganisation zufolge eine ausreichende Zufuhr dieser Nährstoffe die Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration des Gehirns maßgeblich steigern.

BETA-CAROTIN WANDELT SICH  
IM KÖRPER ZU VITAMIN A UM UND  
KANN ZELLSCHÜTZEND WIRKEN.



## SÜSSKARTOFFEL DAS STECKT DRIN

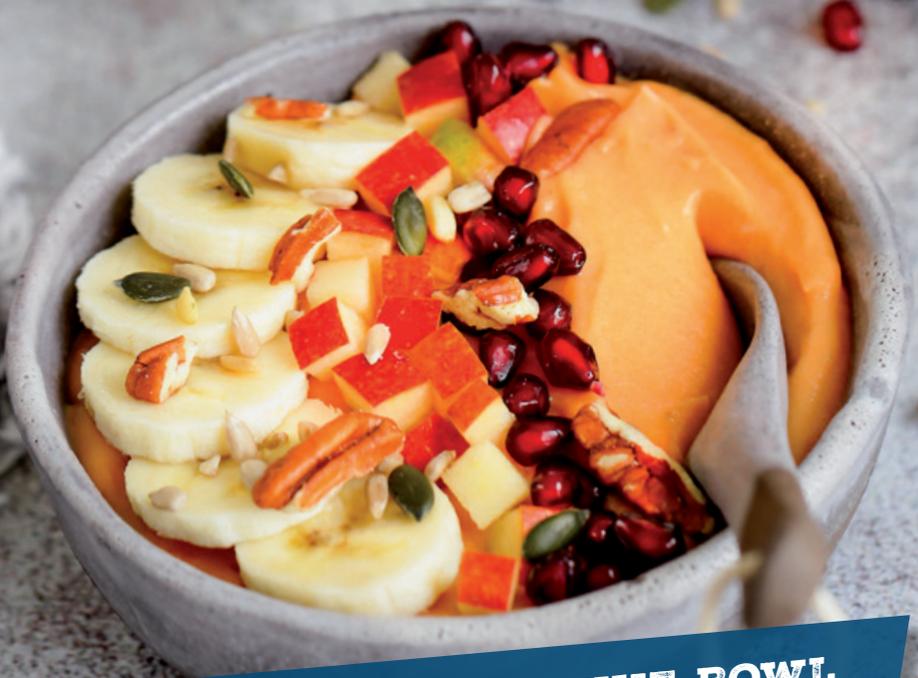
100 g enthalten

- Kalorien: 90 kcal
- Fett: 0 g
- Kohlenhydrate: 23 g
- Beta-Carotin: 8,5 mg
- Kalium: 337 mg
- Vitamin C: 30 mg
- Vitamin E: 0,26 mg

## AMERIKANISCHE SUPERKNOLLE

Auch Süßkartoffeln aus den USA können zum Brainfood gezählt werden. Grund dafür ist ihr hoher Gehalt an Vitamin C und Beta-Carotin, das dem Körper dabei helfen kann, seine Zellen effektiv vor den Auswirkungen von Stress zu schützen. Darüber hinaus ist

das amerikanische Wurzelgemüse reich an Kalium, was die Signalweiterleitung zwischen den Nerven fördern kann. Mit ihrem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten ist die orangefarbene Powerknolle außerdem eine ideale Energiequelle für das Gehirn.



## SÜSSKARTOFFEL-SMOOTHIE-BOWL

Die Süße des amerikanischen Wurzelgemüses verleiht dieser Smoothie-Bowl ein besonderes Aroma - perfekt für einen gelungenen Start in den Tag!



## SÜSSKARTOFFEL-INGWER-SHOT

Vitamin-Boost gefällig?  
Bereits am Morgen sorgt dieser Süßkartoffel-Ingwer-Shot für einen belebenden Energiekick.

## SÜSSKARTOFFEL-EGGS BENEDICT

Dieses geniale Zusammenspiel von amerikanischen Süßkartoffeln, Wildlachs und Ei ist im Handumdrehen zubereitet und macht nicht nur fürs Auge etwas her.



## SÜSSKARTOFFEL-PILZ-RISOTTO

Cremig und einfach köstlich.  
Das Risotto besticht durch die unschlagbare Kombination aus Süßkartoffeln und Pilzen.



Noch mehr Wissenswertes  
über die orangefarbene Knolle sowie  
jede Menge köstliche Süßkartoffelrezepte  
und Inspirationen finden Sie auf  
[www.sweetpotatoes.eu](http://www.sweetpotatoes.eu)



## ÜBER DAS AMERICAN SWEET POTATO MARKETING INSTITUTE

Mit generischen Marketingkampagnen in Großbritannien,  
Deutschland, Frankreich und den Benelux-Staaten  
informiert ASPMI Verbraucher in Europa über  
amerikanische Süßkartoffeln.



*American Sweet Potato*

**American Sweet Potato Marketing Institute  
c/o mk<sup>2</sup> gmbh**

**Oxfordstraße 24 . 53111 Bonn  
info@mk-2.com . 0228-943 787 0**

