



Eier



Für ein aktives Leben –  go to **motion**

## Wussten Sie schon, dass das Cholesterin in Eiern für den Cholesterinhaushalt von gesunden Menschen nicht schädlich ist?

### Gut zu wissen:

- Eiweiß aus Hühnereiern hat die höchste biologische Wertigkeit, d.h. der Körper kann es vollständig zu körpereigenen Proteinen umbauen.
- Eier enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine, u.a. das seltene Vitamin D.
- Eier enthalten Omega-3-Fettsäuren und tragen dadurch zu einem guten Fettsäuren-Verhältnis bei.
- Eier enthalten alle Aminosäuren, die der Körper für die Regeneration und den Muskelaufbau benötigt.

### Low-Carb-Omelette

Zutaten für 1 Portion

2	Hühnereier
2	Champignons oder rote Paprikaschote
1	Frühlingszwiebel
1	Kirschtomaten
2	geriebener Hartkäse
1 EL	Öl
1 TL	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung:

Champignons und Kirschtomaten in Scheiben schneiden, Paprika würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eier hineingeben. Nach Belieben das Gemüse darauf verteilen, den Käse darüber streuen. Pfanne zudecken und die Eier bei geringer Hitze stocken lassen. Übrig gebliebenes Gemüse kann wunderbar für einen gemischten Salat zum Omelette verwendet werden.

### Tipp

Rohe Eier mit intakter Schale sind im Kühlschrank problemlos vier Wochen haltbar. Falls nötig, sollten sie allerdings erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden.

## training & coaching

### Kakao – der gesunde Genuss

Kakao und dunkle Schokolade sind, in Maßen verzehrt, ein wertvoller Beitrag zur gesunden Ernährung. Das aromatische Kakao-pulver von Biosa erhältst du bis zum 15.02.2017 bei toMotion zum Sonderpreis von EUR 8,90 (anstatt regulär EUR 10,90):

[www.tomotion-shop.de](http://www.tomotion-shop.de)



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753  
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
training & coaching