



Apfel

Äpfel bestehen zu 85% aus Wasser und der Rest ist erst recht gesund. Ein Apfel enthält an die 30 verschiedenen Vitamine und Provitamine, ebenso viele verschiedene Mineralstoffe, Magnesium, Folsäure, Chlorogensäure, Eisen und Kalium, das den Wasserhaushalt des Körpers reguliert, sowie jede Menge Spurenelemente und Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln.

Neben den 12 Gramm Vitamin C steckt im Apfel auch noch Provitamin A, sowie die Vitamine B1, B2, B6 und E.

Braeburn für gesunde Zähne: Der Braeburn ist reich an Chlorogensäure, einem Pflanzenstoff der, zumindest in Labortests, Karies verursachende Bakterien wirksam abtötet.