



Erdbeeren

Die süßen Beeren kommen auf sechs Gramm Kohlenhydrate (sprich: Fructose) pro 100 Gramm. Neben vielen **Ballaststoffen**, die für eine lange Sättigung sorgen, enthalten Erdbeeren u. a. **Eisen, Kalzium und eine Extraportion Vitamin C.**

Himbeeren

Himbeeren bestehen zu **85 Prozent aus Wasser**. Das Fruchtfleisch ist reich an **Vitaminen** (Vitamin B1, B2, B6, Vitamin C und Vitamin E) und **Mineralien** (Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium u.v.m.). Die kleinen Beeren stärken das Immunsystem und regen den Stoffwechsel an. Da sie nur 4,8 Gramm Kohlenhydrate auf 100 Gramm enthalten, sind sie ein äußerst **gesunder und zuckerarmer Snack**.

Heidelbeeren

Blaubeeren oder Heidelbeeren sind ein **heimisches Superfood**. Sie enthalten z. B. **Polyphenole**, die sich positiv auf die Zucker- und Fettverbrennung auswirken. Mit sechs Gramm Zucker pro 100 Gramm haben sie zwar doppelt so viel Fructose wie Brombeeren, gelten aber dennoch als zuckerarm