



“

*Veganer:in, Vegetarier:in oder Omnivore - für jeden lässt sich die Lieblingsvariante im perfekten Verhältnis finden, denn die Proteinquellen sind ganz leicht austauschbar.*

*So kann jedes Gericht vegan, vegetarisch oder mit Fleisch zubereitet werden.  
Be smart, eat smart - choose MissNutri®*

*Fit und gesund durch den Winter mit  
Kraut & Rüben*

“

## KRAUT UND RÜBEN

### *Stärke dein Immunsystem*

Kraut und Rüben – unsere Alleskönner für den Winter. Vielseitig, spannend, abwechslungsreich – auf die Zubereitung kommt es an! Regional und saisonal, die günstigen Nährstoffbomben punkten auf ganzer Linie. In diesem eBook zeige ich dir, wie auch du sie in deinen Speiseplan integrieren kannst und so, vor allem im Winter, durch das enthaltene Vitamin C und andere wichtige Nährstoffe dein Immunsystem stärkst. Deine ganz natürliche Geheimwaffe im Kampf gegen Schnupfen und Erkältungen. Lass dich überraschen, wie lecker Karotten, Rote Rüben und Kraut sein können.