

MAIS

SOMMERGETREIDE

kein GEMÜSE



mindestens **500** unterschiedlichste unter Verwendung von Mais hergestellte Produkte

1

bietet **BALLASTSTOFFE**

1/3 der täglich empfohlenen Mindestmenge in einem Kolben enthalten

frei von **HISTAMIN**

2



nur bei frischem Mais Histaminintoleranz (Histaminose): Unverträglichkeitsreaktionen, wie **Hautausschlag, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen**

gute **CO2-BILANZ**

Emissionswert unter **120g CO2** pro 100g

Vergleiche: Flug von Düsseldorf nach London = 310 Kg CO2

unterstützt **MUSKELN & NERVEN**



mg

4

15% des Tagesbedarfs an Magnesium stecken in 100g Mais

kein Gluten enthalten

Regulation des **WASSERHAUSHALTS**

ca **150 mg** Kalium enthalten positiv für: Flüssigkeitshaushalt im Körper & ausgeglichener Blutdruck



6

NAHRHAFT

sehr **süßer** Geschmack durch hohen Zuckergehalt im Laufe der Zeit: Zucker wandelt sich in nahrhafte Stärke um



NÄHRWERTE

pro 100g

Brennwert **86** kcal

Eiweiß **3**g

Kohlenhydrate **15,8**g

davon Zucker **1,4**g

Fett **1,2**g

Ballaststoffe **4**g

süß, dank natürlichem Zuckergehalt

Geschmack

Frische Kolben von **Juni bis Oktober**

SAISON

Land der Maja & Azteken
Spuren in Mexiko von **3000 v. Chr.**

HERKUNFT