



Vi mår som vi äter

och har stora möjligheter att påverka vår hälsa genom att hitta en matlivsstil som fungerar långsiktigt både för kropp och själ och ger bestående resultat. Råvaror med högt näringsinnehåll i förhållande till energiinnehåll och sprängfyllda med vitaminer och mineraler:

Piggelinbuffé

Rå Broccoli med Citron, Olivolja och Granatäpple
Sesam- och Ingefärs kryddade Laxkuber
Ugnsrostade Rotsaker med örter
Vetekornsallad med Spenat och Rödbetspesto
Kakao- och Chilikryddat Kycklingbröst och Blåbärschutney med Acai
Plocksallad med Körsbärstomater, Haricots Verts och Rödlök
Fröströssel (solros-, pumpa-, sesamfrön) med Gojibär
Tre sorters Bönor med Apelsin
Surdegsbröd och Grönärtshummus

Kuvertpris 129:- (145:- inklusive moms)

Piggelintallrik

Ovanstående buffé upplagt på portionstallrik
(lite mindre mängd mat per person)

Kuvertpris 119:- (133:- inklusive moms)

Mellanmål Piggelin

Ekologisk Hallon- och Blåbärssmoothie med Banan
Nöt- och Frukthemix (hassel-, val-, cashewnötter, tranbär, aprikoser, gojibär)
Mörk Choklad

Kuvertpris 39:- (44:- inklusive moms)

Gourmet Sofie - Tel 031-140 160

Nordenskiöldsgatan 16 - Göteborg - www.gourmetsofie.se



Jessica och Johan Petersen

Läs mer om de hälsosamma effekterna på nästa sida



Våren 2010

Näringsammansättningen i de nyttiga råvarorna i Piggelin ger Dig ett rejält tillskott av vitala antioxidanter och bidrar enligt forskning till bland annat följande hälsofrämjande effekter:

Broccoli - 10 i topp bland de nyttigaste födoämnen Du kan äta. Blockerar cancerframkallande ämnen (speciellt lungor), stimulerar kroppens egen avgiftning, stärker immunförsvaret, skyddar hjärtat, bra för ögonen och mot benskörhet.

Chili - Ökar förbränningen i kroppen. Kan även skydda mot cancer, åderförkalkning, blodpropp och förkylning.

Haricots Verts - Alla baljväxter är rika på kostfibrer, järn och olika mineraler som motverkar förstoppning, åldersdiabetes och höga kolestrolvärden.

Lök - Virusbekämpande och hjärtskyddande, stärker immunförsvaret och skelettet, avgiftar levern, anticancerogen, stimulerar bildande av nya celler.

Rödbeta - Ger skarp syn, renar blodet, skyddar hjärtat, har anticancerogena egenskaper, stärker immunförsvaret, sänker kolestrolvärdet, bra för hår, naglar, hud, ligament, senor och skelett.

Spenat - Du blir starkare och smartare! Förbättrar syresättning av blodet, inlärningsförmågan, minnet och alstring av energi, stärker skelettet, förebygger depression, blodbrist och åldersrelaterade ögonsjukdomar.

Tomat - Minskar risken för cancer, motverkar kärlens åldrande, hjärtinfarkt och stroke, förhindrar och fördröjer rynkor, minskar det onda kolesterolet.

Kyckling - Skyddar hjärtat, förbättrar energin och immunförsvaret, förebygger rynkor.

Lax - Hämmar inflammation och cancer samt skyddar kärlen och stärker immunförsvaret.

Acai - Fiberrik, hjälper matsmältningen, sänker det dåliga kolestret, förbättrar blodcirkulationen, bra för hjärta och kärl.

Apelsin - Förbättrar vår inlärningsförmåga och minnesfunktion, stärker immunförsvaret (inflammationer förhindras), anticancerogen (lungor, mun, magsäck), skyddar hjärt-kärlsystemet.

Aprikos - Förhindrar inlagringar av fett i blodkärlen och starkt anticancerogen.

Blåbär - 10 i topp bland det mesta hälsosamma. Ökar syresättningen i cellerna, bra för hjärtat och hjärnan (förbättring av inlärningsförmågan, minnet och motoriska förmågan), motverkar cancer och hudens åldrande, sänker kolestrolvärdet, antiinflammatorisk, bra för synen,

Gojibär - Sprängfylld med nyttigheter som ger mer energi, lindrar tillfällig stress och oro, antiinflammatorisk effekt, skyddar hjärtat, sänker blodtrycket, kolestrolreducerande, hjälper immunförsvaret.

Granatäpple - Mycket hälsosam. Minskar risken för cancer och alzheimer, sänker blodtrycket, anticancerogen (spec prostatacancer).

Pumpakärnor - Bra för hjärnan, stärker immunsystemet, minskar inflammationer.

Sesamfrö - Hjälper kroppen hantera stress, minimera hjärtsjukdomar, stärker immunförsvaret, avvärjer rynkor.

Solrosfrön - Minimera hjärtsjukdom och bekämpar inflammation.

Olivolja - Anticancerogena egenskaper, bidrar till att sänka blodtryck, förebygga diabetes, starkt skydd för kärlsystem, motverkar åldrande.

