



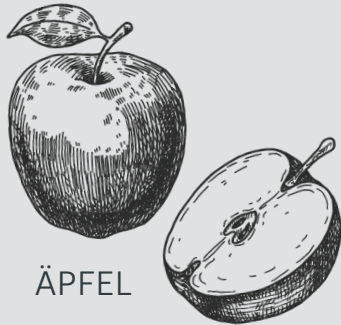
## ANTIOXIDANTIEN - WO STECKEN SIE DRIN?



NÜSSE



BROKKOLI



ÄPFEL

### ANTIOXIDANTIEN...

...sind chemische Verbindungen. Sie bekämpfen sogenannte „freie Radikale“ im Körper und schützen dadurch unsere Zellen. Zu den Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt gehören unter anderem:



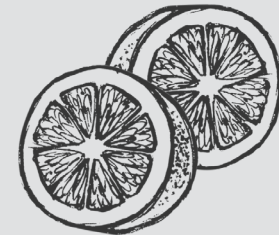
GRÜNER TEE  
& KAFFEE



HEIDELBEEREN



KIDNEYBOHNEN



ZITRUSFRÜCHTE