



## Together to One - Friends of Jericho - Adopt A Palm Projekt

### Nehmen Sie zwei! Datteln sind ein gesunder Snack und sie munden!

#### Datteln stützen Ihr Wohlbefinden:

**Vitamin A:** unterstützt den Aufbau und die Gesundheit unserer Haut, Haare und Augen. Vitamin A stärkt das Immunsystem und die Fruchtbarkeit.

**Die Vitamin B-Gruppen** verwandeln den Blutzucker in Energie. Dies ist besonders wichtig für das Nerven- und Herzkreislauf-System sowie die Muskelfunktionen.

**Das Kalium** hilft die wichtigsten Körperfunktionen regulieren, harmonisiert den Herzrhythmus, den Blutdruck und wirkt Nerven stärkend.

**Phosphor:** erhält Knochen und Zähne gesund und stärkt ganz allgemein die Zellstruktur des Körpers. Die Datteln aus Jericho sind ausserdem reich an Ballaststoffen; dadurch unterstützen sie die Verdauung.

#### 10 Datteln enthalten:

Vitamine und Mineralien	Tagesbedarf	Datteln aus Jericho	Deckt Tagesbedarf in %	Menü-Vorschläge für Dattelliebhaber
Vitamin A	3500 I.E.	5581	16 %	<b>Dattel-Apéro:</b> Datteln aufschneiden und füllen mit kandierten Ingwerstückchen, gerösteten Nüssen oder was immer Sie ausprobieren möchten.
Vitamin B 1 (Thiamin)	1.1 mg	0.09 mg	8 %	
Vitamin B 2 (Riboflavin)	1.1 mg	0.1 mg	9 %	
Vitamin B 3 (Niacin)	14 mg	2.2 mg	16 %	
Vitamin B 6	1.03 mg	0.11 mg	8 %	
Vitamin E	15 mg	1 mg	7 %	
Folsäure (in Mikrogramm)	400 µg	0.89 µg	2 %	
Kalzium	1000 mg	72 mg	7 %	<b>Dattelsalat:</b> Orangen und Datteln in feine Scheiben schneiden, 1 Eschlotte fein geschnitten, Pfeffer, Essig, Oel Gewürze nach Belieben dazugeben.
Kupfer	0.9 mg	0.44 mg	49 %	
Eisen	18 mg	2.1 mg	12 %	
Magnesium	310 mg	31 mg	10 %	
Mangan	1.8 mg	1.39 mg	77 %	<b>Weitere Vorschläge finden Sie online unter <a href="http://www.adoptapalm.com">www.adoptapalm.com</a></b>
Phosphor	700 mg	81 mg	12 %	
Kalium	3500 mg	802 mg	23 %	
Zink	8 mg	0.42 mg	5 %	
Natrium	400 mg	2 mg	0.08 %	

Alle Artikel können nur so lange Vorrat geliefert werden. An unseren Markt- und Messeständen bieten wir weitere Dattelspezialitäten an. Wo sind wir zu finden? [www.adoptapalm.com](http://www.adoptapalm.com) unter Öffentliche Auftritte.

Auf Bestellung liefern wir für Ihren Anlass herrlich munde Apéro-Datteln, Dattel-Pralinen oder aristokratisches Gebäck zum Knabbern.

Wichtige Informationen erhalten Sie zudem über unseren 1 – 2 mal jährlich erscheinenden Newsletter. Bitte melden Sie sich dafür an unter: [www.adoptapalm.com](http://www.adoptapalm.com) / Newsletter

Wir wünschen Ihnen viel Genuss mit den gesündesten Pralinen der Welt!

Susanne Triner und  
Ihr Adopt-A-Palm Team  
[www.adoptapalm.com](http://www.adoptapalm.com)