



## Eisen-Mangel?

### Folgende Lebensmittel können Sie essen, um Ihre Substitution zu unterstützen:

- Vollkornbrot, Haferflocken
- Dunkelgrünes Blattgemüse, Bohnen, Spargel
- Leber, Fleisch- und Wurstwaren aus Schwein- und/oder Rindfleisch
- Eier
- Muscheln, Austern
- getrocknete Pflirsiche,
- Nüsse

## Tipp

**Der besondere Tipp:** Eisen benötigt Vitamin C-haltige Lebensmittel, um gut vom Körper aufgenommen zu werden.

**Vitamin C ist in:** Zitrusfrüchten,  
Beerenobst,  
grünes Blattgemüse,  
Tomaten,  
Kohlgemüse,  
Kartoffeln,  
Paprikaschoten,  
Honigmelonen

→ Essen Sie zu Ihrem  
Fleisch immer einen  
Salat oder essen Sie  
einen kleinen Obstsalat  
zum Dessert.

→ Knabbern Sie ruhig  
täglich ein paar Nüsse!

... vielleicht gefällt Ihnen auch unser Rezept-Tipp auf der Rückseite!

**Guten Appetit!**

## Wirsingtopf mit Tortellini

- 1 Bd. Suppengrün** ..... putzen und in grobe Stücke schneiden.
- 4 Geflügelwürstchen** ..... in Scheiben schneiden.
- 3 Möhren** ..... putzen und würfeln.
- 1 Wirsingkohl** ..... putzen und in grobe Stücke (ohne Strunk) schneiden.
- 1 EL Olivenöl** ..... in einen Suppentopf geben.  
Das Gemüse darin andünsten. Mit
- 1 ¼ l Brühe** ..... aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 200 g Tortellini** ..... in reichlich Salzwasser garen.  
Die Wurstscheiben zusammen mit den  
Tortellini zum Gemüse geben  
und in der Suppe erwärmen. Mit
- Salz, Pfeffer, Muskat** ..... abschmecken.
- 1 Bd. Schnittlauch** ..... hacken und über die Suppe streuen.

**Guten APPETIT!**

REZEPT  
TIPP