

## CHOCOFALLA Morgenmüsli

Warum Chocofalla Müsli?

In unserem Körper wird zum einen das „Gute Laune“ Molekül Serotonin in unserem Gehirn, genauer in der Zirbeldrüse produziert, ferner stellen einige Mikroorganismen der Darmflora aus der Vorstufe von Serotonin, Serotonin her. Die Darmflora freut sich über Serotonin per se gleichfalls. Es gibt eine ständige Verbindung zwischen Kopf und Bauch, daher ist es von Vorteil, „wenn sowohl im Kopf als auch im Bauch Gute Laune herrscht“.

Zu unseren Nährstoffen zählen: Aminosäuren, Kohlenhydrate, hochwertige Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Unsere Darmflora ernährt sich von sog Präbiotika.

Das Müsli beinhaltet sowohl oben genannte Nährstoffe als auch das Präbiotikum Kakao.

Das Morgenmüsli beinhaltet: Haferflocken, Rohkakao, Hanfprotein, Chiasamen, Kokosblütenzucker, Sonnenblumenkerne und Karottenpulver.

Das Müsli ist aufgrund des niedrigen glykämischen Indexes für Diabetiker ebenfalls geeignet.

Die Zutaten stammen von biozertifizierten Unternehmen.

Die 7 Zutaten des Chocofalla Müslis im Kurzportrait:

Haferflocken

Die Kraftnahrung der Pferde seit vielen, vielen Jahren zeichnet sich dadurch aus, dass von den 67 Nährstoffen, die der Mensch braucht, darin 64 enthalten sind. Hafer gibt Kraft und Energie. Hafer bildet im Magen einen natürlichen Schutzfilm und durch Betaglucan, einem wasserlöslichen Ballaststoff, der die Produktion der Gallensäure anregt, wird so auf natürliche Art und Weise der Cholesterinspiegel gesenkt. [www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/wunderstoff-aus-dem-hafer/](http://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/wunderstoff-aus-dem-hafer/)

Rohkakao

Ist ein natürliches Präbiotikum, beinhaltet Vitamin D und in Kombination mit dem Fettanteil des Joghurts, kann es vom Organismus aufgenommen werden. Ferner ist Kakao reich an Magnesium und an den

sekundären Pflanzenstoffen, der Polyphenole. Neue Untersuchungen haben ergeben, dass Rohkakao im Vergleich zu fermentierten und gerösteten Kakao viel mehr davon beinhaltet. Zusätzlich stärkt Rohkakao die Produktion von Serotonin in der Zirbeldrüse und liefert denselben Stoff dem Bauchhirn, wo ihn die Mikroorganismen den Rezeptoren zuführen. Rohkakao ist ferner ein Antiaging Mittel und unterstützt auf einfache Art und Weise das Abnehmen. Nähere Informationen finden Sie auf meinen Webseiten: [www.chocofalla.at](http://www.chocofalla.at) und [www.ihre-beratung.at](http://www.ihre-beratung.at)

Kokosblütenzucker

Lässt den Blutzucker nicht so schnell in die Höhe schnellen. Beinhaltet viele Vitamine und Mineralstoffe. Erwähnen möchte ich das Spurenelement Bor. Bor spielt im Vergleich zum Vitamin K2 im Kalzium und Vitamin D Stoffwechsel eine noch bedeutendere Rolle als bisher festgestellt, laut Aussage eines deutschen Internisten, welcher im Rahmen der Fortbildung zur Osteoporose einen Vortrag hielt. Kokosblütenzucker verursacht keine Karies hat einen niedrigen glykämischen Index. Kann auch unbedenklich bei Fruktoseintoleranz gegessen werden. Verhindert neue und bekämpfen Candidainfektionen. Durch die langsame Aufnahme ins Blut und die vielen wertvollen Vitamine und Mineralstoffe kann Kokosblütenzucker den Verdauungsapparat

harmonisieren und wirkt sich auch positiv auf die entgiftende Funktion der Leber aus. Insbesondere die Darmflora profitiert von den hochwertigen Inhaltsstoffen im Kokosblütenzucker, viele Anwender berichten in ihren Erfahrungen davon, dass sie mit diesem Zucker gesüßte Speisen besser vertragen. Auch hier wird das Abnehmen gut unterstützt. Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren enthält Kokosblütenzucker auch besondere Ballaststoffe, zum Beispiel Inulin. Dieser Ballaststoff sorgt dafür, dass der Körper Mineralien wie Magnesium und Kalzium besser aufnehmen und speichern kann. Dies wirkt sich wiederum positiv auf den gesamten Knochenbau und die Funktion von Sehnen, Muskeln und Bändern aus.  
<https://www.kokosoel.info/kokosbluetenzucker.html>

#### Hanfprotein

Von Hanfprotein könnte sich ein Mensch monatelang ernähren, ohne Nährstoffverluste zu bekommen. Hanf ist ein wichtiger Proteinlieferant und unterstützt auf natürliche Art und Weise die Gewichtsreduktion enthält sämtliche Aminosäuren in einem idealen Verhältnis, weist eine hohe Bioverfügbarkeit auf, enthält viel L-Arginin (dies hat den Untersuchungen nach, eine potenzfördernde Wirkung). Hanf punktet mit einem optimalen Fettsäuremuster, Omega 3

und Omega 6 Fettsäuren kommen in einem optimalen Verhältnis vor, welche eine cholesterinsenkende Wirkung haben und laut neuesten Studien eine Schutzfunktion für das Gehirn darstellen.  
<https://www.naturjournal.info/superfoods/hanfprotein/>

#### Sonnenblumenkerne

Stellen eine Hauptenergiequelle für Vögel dar. Die Fettsäuren der Sonnenblumenkerne produzieren kein Cholesterin. Mittlerweile wurde auch tatsächlich bestätigt, warum die Sonnenblumenkerne so gesund sind und beim Abnehmen helfen. Ihr besonders günstiges Verhältnis der Nährstoffe zueinander macht die Kerne zu sättigenden und ganzheitlich wertvollen Nahrungsmitteln. Eine Ernährung, die reich an Sonnenblumenkernen ist, reduziert den Bedarf an schlechten Fetten oder leeren Kalorien durch zu viele Kohlenhydrate.  
<https://www.naturkompendium.com/sonnenblumenkerne/>

#### Karottenpulver

In Kombination mit dem Fett des Joghurts wird so Vitamin A produziert.

#### Chiasamen

Enthalten sehr viel Kalzium. Sie sind reich an Ballaststoffen und Proteinen (sogar mehr als Weizen). Es ist die essenzielle, mehrfach ungesättigte Fettsäure alpha-Linolensäure enthalten. Daraus kann der Körper gewisse Mengen langkettiger Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA bilden, die sonst nur über Fisch aufgenommen werden. Omega-3-Fettsäuren sind auch dafür bekannt, dass sie sich positiv auf das Lipidprofil des menschlichen Blutes auswirken.  
<https://www.apothekenumschau.de/Ernaehrung/Chia-Samen-Wirklich-ein-Superfood-491003.html>

#### Anleitung:

Mischen Sie das Müsli mit heißem Wasser, lassen Sie es kurz quellen (ca. 5 Minuten) und fügen Sie Naturjoghurt hinzu.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an mich:

Mag. Barbara Jung  
Hietzinger Hauptstraße 50  
1130 Wien  
Mobil: 0664 638 30 30  
E-Mail: [b.jung@chocofalla.at](mailto:b.jung@chocofalla.at)