

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Buttermilch

100 cm³ = 35 kcal

Buttermilch ist also kalorienarm und hat

3,5 g Eiweiß
147 mg Kalium
109 mg Calcium
35 mg Lecithin

Lecithin fördert die Leistungskraft von Gehirn und Nerven

Calcium ist wichtig für Knochen und Zähne

mit ½ l Buttermilch deckt man ca. 75% des Tagesbedarfs an
Calcium