

# Betavivo®

## Knusprige Haferherzen

Rezeptideen  
für Betavivo  
Haferherzen?

Siehe Rückseite! →



**Betavivo Haferherzen** mit einer hohen Konzentration an Beta-Glucan. Eine gute Portion für Ihr Herz.

### WAS IST BETAVIVO?

Betavivo sind knusprige Haferherzen, die Beta-Glucan in konzentrierter Form enthalten.

### WAS UNTERSCHIEDET BETAVIVO VON ANDEREN HAFERPRODUKTEN?

Die einzigartige Herstellungsmethode gewährleistet eine Produktqualität, die man nur in Betavivo findet. Die besondere, patentierte Zusammensetzung von Beta-Glucan in Betavivo senkt den Cholesterinspiegel effektiv.

### WIE WIRD BETAVIVO EINGENOMMEN?

Essen Sie täglich eine Portion Betavivo, beispielsweise zum Frühstück mit Joghurt oder als Zwischenmahlzeit während des Tages. Betavivo hat einen leichten Hafersgeschmack und kann nach Belieben beispielsweise mit Früchten, Beeren oder Nüssen verfeinert werden.

### WIE WIRKT SICH BETAVIVO AUF DEN CHOLESTERINSPIEGEL AUS?

Beta-Glucan aus Hafer senkt nachweislich den Blutcholesterinspiegel. Ein hoher Cholesterinspiegel gehört zu den Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eine Portion Betavivo enthält 3 g Beta-Glucan aus Hafer. Dies entspricht der Tagesmenge, die erforderlich ist, um den Cholesterinspiegel effektiv zu senken.

### WIE LANGE SOLLTE MAN BETAVIVO EINNEHMEN?

Der beste Effekt auf den Cholesterinspiegel wird durch tägliche Einnahme erreicht. Eine Cholesterinsenkung wird üblicherweise nach 2-3 Monaten erzielt. Je länger Betavivo eingenommen wird, desto

höher ist die Wahrscheinlichkeit, den größtmöglichen Effekt zu erreichen. Die Ergebnisse sind jedoch individuell.

Der positive Effekt auf den Blutzucker wird nach jeder Einnahme erreicht.

### KANN ICH BETAVIVO EINNEHMEN, AUCH WENN ICH EINEN NORMALEN CHOLESTERINSPIEGEL HABE?

Ja. Die tägliche Einnahme von 3 g Beta-Glucan trägt auch dazu bei, den Cholesterinspiegel auf einem normalen Niveau zu halten.

### WIE WIRKT SICH BETAVIVO AUF DEN BLUTZUCKERSPIEGEL AUS?

Die Einnahme von Beta-Glucan aus Hafer als Bestandteil einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit weniger stark ansteigt.

### WAS SOLLTEN SIE BEACHTEN?

Essen Sie täglich eine Portion Betavivo Haferherzen, zum Beispiel zum Frühstück mit Joghurt.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben viele Risikofaktoren. Die Veränderung einer dieser Risikofaktoren kann, muss sich aber nicht unbedingt günstig auswirken. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Wir empfehlen Betavivo mit viel Flüssigkeit einzunehmen, besonders, wenn Sie sich bisher eher ballaststoffarm ernährt haben.

### WEITERE INFORMATIONEN

Rezepte und weitere Informationen zu Betavivo finden Sie auf der Rückseite und unter [www.betavivo.at](http://www.betavivo.at)

# Rezepte für Genießer mit Haferherzen!

So einfach und abwechslungsreich lassen sich Betavivo® Haferherzen in Ihren täglichen Speiseplan einbauen.

Guten Appetit!

## Crepe mit Erdbeermarmelade, Beeren und Betavivo® Haferherzen

### ZUTATEN

- 1 Ei
- 80 g Mehl
- 200 ml Magermilch
- 1 Prise Salz
- Etwas Kokosöl für die Bratpfanne
- 1 EL Erdbeermarmelade (mit wenig Zucker)
- 1 Handvoll pürierte Beeren (gemischt)
- 1 Portion Betavivo® Haferherzen

Ei, Mehl, Milch und eine Prise Salz verrühren. Crepes auf mittlerer Hitze in Kokosöl herausbraten. Crepes gemeinsam mit Erdbeermarmelade, Beeren Püree und Betavivo® Haferherzen servieren.



## Beeren-Smoothie mit Betavivo® Haferherzen, Apfel und Kürbiskernen

### ZUTATEN

- 1 Portion Betavivo® Haferherzen
- Beeren-Smoothie (eine Handvoll Beeren, 1/2 Banane und 1 Becher Naturjoghurt pürieren)
- 1/2 Apfel in kleine Stücke schneiden
- 1 EL Kürbiskerne

Smoothie pürieren, danach Betavivo Haferherzen drüber streuen und mit Apfelstücken und Kürbiskernen verfeinern. Alternativ können auch alle Zutaten zu einem Smoothie püriert werden.



Rezepte und weitere Informationen zu Betavivo finden Sie unter [www.betavivo.at](http://www.betavivo.at)

**Betavivo**<sup>®</sup>  
Knusprige Haferherzen