

EGGS FOR
ENERGY
GO FOR IT!



Die von Gold-Ei bzw. der Eiervermarktung Wiesengold Landei produzierten Eier, die Sie in der beiliegenden Kleinverpackung finden, wurden von Gold-Ei gekocht und gefärbt. Mehr dazu unter: www.gold-ei.de

EGGS FOR
ENERGY
GO FOR IT!



HARTMANN
unterstützt den Messe Frankfurt Marathon 2006



Hartmann ist führender Verpackungshersteller für umweltfreundliche Faserformverpackungen weltweit. Die Hartmann Verpackung GmbH ist eine 100%ige Tochter des dänischen Unternehmens Brødrene Hartmann A/S. Am Standort Eschborn sind knapp 50 Mitarbeiter in den Bereichen

Produktentwicklung, Marketing, Verkauf und Administration beschäftigt. Eine der 6 europäischen Produktionsstätten liegt in Schwedt, Brandenburg. Dort sind über 90 Mitarbeiter mit der Produktion besonders auffallender Eierverpackungen beschäftigt, der *Superface*® mit der großen Frontfläche. In der kleinsten aus dieser Reihe finden Sie heute 4 hartgekochte Eier. Eggs for energy! Mehr dazu unter: www.hartmannverpackung.de.



Mit Service und neuen Ideen, so versteht sich die Druckerei im Verbund der Gruppe CPC.

Mit einem breiten Produktangebot aus den Bereichen Etiketten, Faltschachteln, In-Mould Labeling, Sleeves und flexiblen Verpackungen ist Haferkamp europaweit aufgestellt. Mehr dazu unter: www.haferkamp.de.

RUND UMS EI

Reichhaltig an hochwertigem Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bringt ein Ei am Morgen den Körper richtig auf Trab. Eier liefern Energie für Körper, Geist und Seele.

Beispiel Eiweiß:

Das Hühnereiweiß kann vom Menschen leicht verdaut und nahezu vollständig zur eigenen Eiweißsynthese herangezogen werden. Ein Ei deckt bereits bis zu 14% des täglichen Eiweißbedarfes.

ENERGIE	81 kcal/339kJ
EIWEISS	6,7g
FETT	5,9g
KOHLHYDRATE	0,4g
BALLASTSTOFFE	0g
WASSER	38,7g
CHOLESTERIN	206mg

NATRIUM	75mg
KALIUM	76mg
CALCIUM	28mg
PHOSPHOR	111mg
MAGNESIUM	6mg
EISEN	1mg
JOD	10µg/100g
FLUOR	110µg/100g
ZINK	1350µg/100g
KUPFER	65µg/100g
MANGAN	71µg/100g
CHROM	3µg/100g
SELEN	10µg/100g



Die hier enthaltenen Informationen zum Ei wurden folgenden Webseiten entnommen:

www.was-steht-auf-dem-ei.de

(Spannendes zu Haltungsformen, Gesundheitstipps etc.)

www.essen-und-co.de

(die hier abgedruckte Tabelle: Inhaltsstoffe auf Basis von 58g Eiern, Klasse M)

www.cma.de

(Wissenswertes speziell zu Ernährung und Sport)

www.aeb.org

(in Englischer Sprache)

www.stiftung-mensch-tier-umwelt.de

(Interessantes zu Omega-3-Fettsäuren, die wir hierzulande im Gegensatz zu anderen Fettsäuren viel zu wenig zu uns nehmen etc.)

Beispiel Vitamin A – für unsere Sehkraft:

Das menschliche Auge ist eines der am meisten beanspruchten und zugleich eines der sensibelsten Organe des Körpers. Für unsere Sehkraft braucht der Körper ausreichend Vitamin A, das ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln zu finden ist. So auch im Ei.

Beispiel Vitamin D – für Knochen, Muskeln und Nieren

Vitamin D wird überwiegend in der menschlichen Haut durch Sonneneinstrahlung produziert, dennoch reicht dieser Teil nicht aus. Wir müssen vor allem in der dunklen Jahreszeit einen Teil mit der Nahrung aufnehmen. Der Vitamin D-Gehalt eines normalen, durchschnittlich großen Hühnereies entspricht ca. 33% des empfohlenen Tagesbedarfs. Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass eine ausreichende Versorgung an Vitamin D auch vor Krebs schützen kann.

Beispiel Vitamin E – senkt das Herzinfarktrisiko

Vitamin E wirkt nicht nur entzündungshemmend und entgiftend, sondern senkt auch das Herzinfarktrisiko und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.

Beispiel Cholin – der Stresskiller:

Cholin im Eigelb spielt eine wichtige Rolle für alle Gedächtnisleistungen und hilft sogar – entgegen dem früheren Verdacht – den Cholesterinspiegel auf einem gesunden Level zu halten („Ärztliche Praxis“ 2001). Cholin fördert die Entgiftung des Körpers und wird, umgewandelt in den Botenstoff Acetylcholin, zum echten Stresskiller.



VITAMIN A	141 µg
VITAMIN E	1,0mg
VITAMIN B1	0,07mg
VITAMIN B2	0,21mg
NIACIN	0,1 mg
VITAMIN B6	0,04mg
VITAMIN C	0mg
VITAMIN D	2,93µg/100g
VITAMIN K	47,5µg/100g
PANTOTHENSÄURE	1,6mg/100g
BIOTIN	25µg/100g
FOLSÄURE	67µg/100g

Eiervermarktung Wiesengold Landei GmbH & Co. KG

Hinter der Eiervermarktung Wiesengold Landei GmbH & Co. KG steht eine Erzeugergemeinschaft aus Menschen, die sich seit 1990 für Boden- und Freilandhaltung von Legehennen engagieren. Neuer Schwerpunkt sind seit 1995 BIO-Betriebe. Diese produzieren ausschließlich BIO-Eier. Sie müssen ihren gesamten Betrieb gemäß den Naturland Richtlinien auf BIO umstellen. BIO-Eier werden selbstverständlich streng getrennt von den Eiern aus Boden- und Freilandhaltung erfasst, verpackt bzw. verarbeitet. Mehr dazu unter: www.wiesengold.de



GOLD-EI

Die Gold-Ei ist eine deutsche Erzeugergemeinschaft, die sich unter strengen Qualitätsvorgaben auf hochwertige Produkte regionaler Herkunft spezialisiert hat. Die Marke Fanblock steht für alle Gold-Ei Sonderaktionen rund um das Thema Sport.

Mehr dazu unter:

www.gold-ei.de

www.omega-3-dha.de

www.fanblock-shop.de

FANBLOCK



GEWINNSPIEL: GOLD-EI VERLOST 33 ORIGINAL-FANBLOCK-TRIKOTS



EINSENDESCHLUSS: 11.11.2006

„Zeig, dass du dazu gehörst und werde Teil des Ganzen. Gewinn eines von 33 hochwertigen Sport-Trikots.“ (mit seitlichen Mesheinsätzen – erstklassige Tragequalität, org. JAKO Qualitätssportartikel)

NAME _____

TRIKOTGRÖSSE (bitte ankreuzen)

XXS XS S M L XL XXL

STRASSE _____

PLZ/ORT _____

TELEFON _____

Bitte einsenden an: GOLD-EI Erzeugerverbund GmbH, Postfach 2041, 63120 Dietzenbach
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.