

# BROKKOLI, KAPSELN

- Nahrungsergänzungsmittel mit hochwertigem Brokkoli Extrakt
- Enthält 10 % Sulforaphan pro Tagesdosis
- Zusätzlich mit gepuffertem Vitamin C in Form von Calcium Ascorbat

Brokkoli von PlantaVis enthält pro Tagesdosis 100 mg Brokkoli Extrakt. Darin enthalten sind 10 mg Sulforaphan. Zusätzlich zum Brokkoli Extrakt ist gepuffertes Vitamin C in Form von Calcium Ascorbat Dihydrat enthalten und ergänzt damit das Extrakt ideal.

## Brokkoli – ein altbekanntes Superfood

Die meisten von uns kennen Brokkoli als Gemüse, welches in der Kindheit sehr oft serviert wurde. Trotz negativer Kindheitserinnerungen mit dem grünen Superfood wissen wir doch alle: Brokkoli ist gesund und sollte regelmäßig mit anderen Gemüsesorten auf den Speiseplan stehen. Aber wieso? Was genau ist in Brokkoli enthalten das ihn zum Superfood macht?

Brokkoli enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Unter anderem Calcium, Kalium, Phosphor und Zink, aber auch Vitamine wie Vitamin B1, B2, B6 und E sind in Brokkoli festzustellen. Zusätzlich enthält Brokkoli sekundäre Pflanzenstoffe wie Quercetin und Glucoraphanin, jedoch ist Brokkoli vor allem Dingen bekannt für sein Sulforaphan.

Sulforaphan ist ebenfalls ein sekundärer Pflanzenstoff und gehört der Familie der Isothiocyanate an. Dieser entsteht, wenn das Enzym Myrosinase und Senfölglykosid zusammentreffen, das daraus entstehende Sulforaphan hilft den Pflanzen sich vor Fressfeinden zu schützen. Sulforaphan entsteht nämlich, wenn der Brokkoli verletzt wird, da vorher seine zwei Bestandteile getrennt in den Pflanzenzellen vorliegen und erst bei einer Verletzung der Zellen miteinander reagieren können.

Für Menschen ist der Stoff keine Gefahr – im Gegenteil, er erfreut sich in unserer Kultur steigender Beliebtheit.

Die Zubereitung von Brokkoli spielt allerdings eine wesentliche Rolle für die Verfügbarkeit des Sulforaphans. Kochen und blanchieren zerstören das hitzeempfindliche Enzym Myrosinase, welches für die Entstehung von Sulforaphan notwendig ist. Am besten hält man die Garzeit so kurz wie möglich oder benutzt einen schonenden Dampfgarer. Eine kürzere Garzeit erhält man, wenn man Brokkoli z.B vorher klein schneidet. Auch langsames Essen und intensives Kauen kann Auswirkungen auf die Sulforaphan Menge haben.

Alternativ bieten die Brokkoli Kapseln von PlantaVis garantierte 10 mg Sulforaphan pro Tagesdosis – ohne, dass man sich Gedanken um die Zubereitung des Brokkoli machen muss.

## Perfekt ergänzt durch Vitamin C

Zusätzlich zum Brokkoli Extrakt enthält Brokkoli von PlantaVis Vitamin C. Vitamin C ist ein wahrer Allrounder - denn während es zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt, ist es auch ein Antioxidans, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt.



**Tipp:** Idealerweise isst man Brokkoli roh, um einen hohen Sulforaphan-Gehalt zu erhalten. Dazu kann man den Brokkoli einfach als Salatzutat nehmen: Zusammen mit Radieschen, Rettich und Kresse, die auch Myrosinase enthalten, kann man so eine hohe Menge an Sulforaphan einfach und schnell zu sich nehmen!

## Verzehrempfehlung:

Täglich 2 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

## Hinweise:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren. Lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25 °C.

## Zutaten:

Brokkoli Extrakt (10% Sulforaphan), Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose, Siliciumdioxid Nano (trennmittel), Calcium Ascorbat Dihydrat (Ascorbat) (Vitamin C)

Zusammensetzung	pro Tagesdosis (2 Kapseln)	NRV (%)
Brokkoli Extrakt	1000,00 mg	*
davon Silforaphan (10 %)	100,00 mg	*
Ascorbat	19,4 mg	*
davon Vitamin C (82,6 %)	16,02 mg	20,03 %

NRV (%): Referenzmengen (für den durchschnittlichen Erwachsenen) nach VO (EU) 1169/2011, \*keine Empfehlung vorhanden

**Inhalt:** 60 Kapseln (37,6g)

**PZN:** 17903083

Hergestellt in Deutschland

Natürliche Kraft aus der Pflanze

PlantaVis GmbH, Am Sportplatz 3, DE-56291 Leiningen, Web: [www.plantavis.de](http://www.plantavis.de)  
Tel.: +49 (0) 6746 8037853, Fax: +49 (0) 6746 8028820, E-Mail: [info@plantavis.de](mailto:info@plantavis.de)

PLANTA VIS



# STOFFWECHSEL

---

Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, steuert verschiedene chemische Prozesse im menschlichen Körper.