

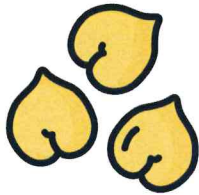
## Montag- Antientzündliches Gericht



Sulfuraphan



Curcumin



Ballaststoffe

### Kichererbsen-Brokkoli Curry mit Kokosmilch & Wildreis

Entzündungshemmend  
im Darm und Körper  
Gut fürs Mikrobiom

Omega 3



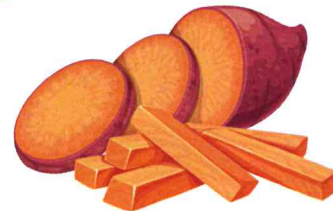
## Mittwoch- Brain Food

Griechisches  
Ofengemüse mit Kartoffeln,  
Paprika, Zucchini und  
Auberginen, Kräuterquark,  
Weißkrautsalat

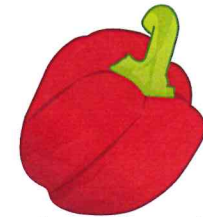
Omega 3 und Magnesium  
verbessern deine Hirnleistung  
und deine Klausuren



Magnesium



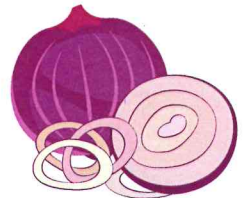
## Donnerstag-Herz & Gefäß Gesundheit



Antioxidantien



Ballaststoffe



Flavonoide

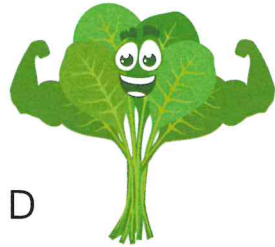
### Marokkanischer Cous-Cous-Salat & Hummus, Fladenbrot

Cholesterinsenkend  
Arterioskleroseschutz



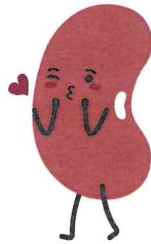
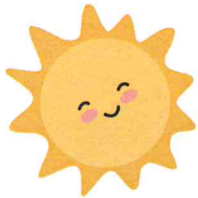
## Dienstag- Bone strength

Calcium



Protein

Vitamin D



### Quinoa-Limetten-Bowl mit Chili sin Carne

Calcium und Vitamin D  
stärken die Knochen  
Kostenloses Vitamin D  
gibt es draußen!

## Über uns

Wir sind die PAN University Group  
Ulm und beschäftigen uns damit,  
das Thema Ernährung mehr in das  
Curriculum zu integrieren und  
unseren Hunger auf Wissen zu  
stillen. Unsere Gruppe sucht  
Nachwuchs und wir freuen uns auf  
euch!

## Kontakt

✉ [university-ulm@pan.int.c](mailto:university-ulm@pan.int.c) g



# PAN Week

**Willkommen zur PAN Week!**

**Wir laden euch dazu ein,  
unsere Gerichte zu probieren und  
gleichzeitig euer Wissen über Ernährung  
aufzufrischen!**

