



Kalium:

Zink:

Jod:

Selen:

Protein:

Fett:

Omega-3-Fettsäuren

Kohlenhydrate:

Ballaststoffe

Gemüse, Hülsenfrüchte,



Pilze, Sojafleisch



Mohn, Kürbiskerne, Bierhefe, Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide,

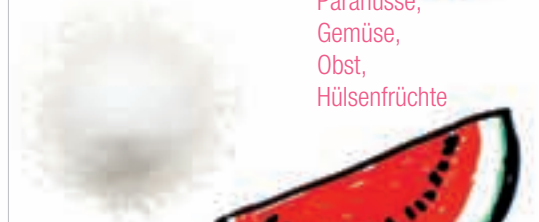


Nüsse und Samen



Algen, jodiertes Speisesalz,

Supplemente



Paranüsse, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte



Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen), Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt, TVP [Sojafleisch], Tempeh ...), Seitan (Weizeneiweiß), Getreide, Nüsse und Samen

(Anm.: Eine Mischung aus verschiedenen Proteinquellen garantiert eine komplette Versorgung mit allen essentiellen Aminosäuren. Die verschiedenen Proteinquellen müssen nicht gleichzeitig konsumiert werden.)

Öle, Nüsse, Samen, Avocados, Margarine, Kokosfett, Schokolade



Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Leinsamen, Hanfsamen, Walnüsse, Walnussöl, Algenölkapseln



Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Haferflocken, Hirse, Amaranth, Quinoa, usw.



Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und



Obst, Nüsse und Samen



Vitamin A

(in pflanzlichen
Lebensmitteln in Form
von β -Carotin):

Karottensaft,
Karotten,



Marillen,
orangefarbenes und
grünes Obst und
Gemüse



Vitamin B1

(Thiamin):

Hefeflocken und
Hefeextrakt,
Sonnenblumenkerne,



Pinienkerne und
weitere Nüsse und
Samen, Sojafleisch und
andere Sojaprodukte,
Vollkornprodukte,
Hülsenfrüchte,
Gemüse



Vitamin B2

(Riboflavin):

Hefeflocken und
Hefeextrakt,
Sojaprodukte,
Schwammerl,
Hülsenfrüchte,
Vollkornprodukte,
Gemüse



Hefeflocken und
Hefeextrakt,
Erdnüsse und
andere Nüsse,



Schwammerl,
Vollkornprodukte,
Hülsenfrüchte



Pan- thensäure

(Vitamin B5):

Hefeflocken und
Hefeextrakt,
getrocknete Marillen,
Steinpilze und
andere Schwammerl,
Hülsenfrüchte,
Vollkornprodukte



Vitamin B6

(Pyridoxin):

Hefeflocken und
Hefeextrakt,
Kichererbsen und
andere Hülsenfrüchte,
Sojaprodukte,
Nüsse,
Vollkornprodukte



Hefeflocken und
Hefeextrakt,
Hülsenfrüchte,
Petersilie,
Spinat, Vogersalat,

Lauch, Kohlsprossen
und viele weitere
Gemüse, und
Vollkornprodukte



Vitamin B12

(Vitamin B11):

Supplemente und
angereicherte
Lebensmittel wie
Sojamilch,
Sojafleisch/Seitan,
Hefeflocken,
Frühstücksflocken



Hagebutte,
Sanddorn,
Brennessel,
Paprika,
Brokkoli,
Fenchel,
Kohlsprossen,
Papaya,
Zitrusfrüchte,
Kiwi und praktisch
alles Obst und
Gemüse



Vitamin D

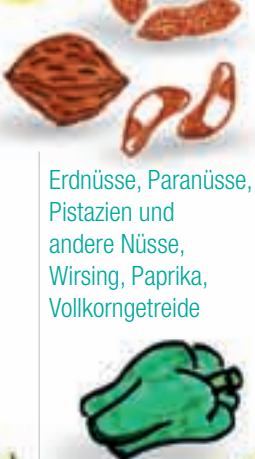
(Vitamin D):

Öl,
Sonnenblumenkerne,

Sonnenlicht,
angereicherte
Lebensmittel
(z. B. Sojamilch)



Erdnüsse, Paranüsse,
Pistazien und
andere Nüsse,
Wirsing, Paprika,
Vollkorngetreide



Vitamin E

(Vitamin E):

grüne Blätter wie
Petersilie,
Schnittlauch,
Spinat,
Fenchel,



Salat,
Brokkoli,
Linsen,
Erbsen



Eisen

(Eisen):

Sesam,
Mohn,
Amaranth,
Leinsamen,
Quinoa,
Pistazie,
Pinienkerne,
Hirse, Hülsenfrüchte
(Bohnen, Linsen,
Kichererbsen),
Sonnenblumenkerne,
Vollkorngetreide,
grüne Gemüse wie
Fenchel, Petersilie,
Grünkohl,
getrocknete Früchte
wie Marillen und
Pflirsiche



Kalzium

(Kalzium):

Mohn,
Sesam,
grüne Blattgemüse wie
Brennessel,
Petersilie,
Grünkohl,
Rucola,
Mandeln,
angereicherte
Sojamilch,
Tofu
(mit Kalziumchlorid
gewonnen),
kalziumreiches
Mineralwasser
(über 200 mg/l)



Magnesium

(Magnesium):

Pinienkerne,
Sonnenblumenkerne,
Sesam, Sojafleisch,



Amaranth,
Quinoa,
Hülsenfrüchte,
Nüsse,
Vollkorngetreide,
grüne Blattgemüse

