

Kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung

Mühe los gedeckt!

Vitamin D

Sonne

Pilze

Supplemente

Omega-3

Hanfsamen

Chiasamen

Walnüsse

Leinsamen

Algenöl

Vitamin B2

Champignons
und anderes Gemüse

Sonnenblumenkerne
und andere Nüsse
und Samen

Vollkorngetreide

Hefeflocken

Eisen

Leinsamen

Getrocknete
Marillen

Hirse

Sesam

Kichererbsen
und andere
Hülsenfrüchte

Pistazien
und andere Nüsse
und Samen

Grünkohl
(und anderes grünes Gemüse)

Tofu

Kalzium

Angereicherte
Pflanzenmilch

Mineralwasser

Tofu

Grünkohl
(und anderes grünes Gemüse)

Mohn

Mandeln

Sesam

Zink

Kürbiskerne
und andere Nüsse
und Samen

Hefeflocken

Haferflocken
und anderes
Vollkorngetreide

Linzen
und andere Hülsenfrüchte

Protein

Linzen
und andere Hülsenfrüchte

Vollkorngetreide

Nüsse und Samen

Seitan

Selen

Steinpilze

Paranüsse

Jod

Algen

Jodiertes
Speisesalz

Vitamin B12

Angereicherte
Lebensmittel

Zahncreme
+ B12

Supplemente