

Die wichtigsten Nährstoffe - nicht nur für Schwangere und Stillende

- **Vitamin B1 – für die Gewinnung von Energie**
Vollkornerzeugnisse (z.B. Hafer, Reis, Hirse, Vollkornbrot), Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Fenchel, Schwarzwurzel, Topinambur, Zucchini, Zuckermais, Pilze
- **Vitamin B2 – für den Eisenstoffwechsel**
Milch und Milchprodukte (z.B. Käse, Joghurt), Seelachs, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Broccoli, Spinat, Champignons, Steinpilze
- **Vitamin B6 – für den Eiweißstoffwechsel**
Sojabohnen, Hirse, Vollkorn- und Getreideprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Broccoli, Karfiol, Karotten, Fisolen, Paprika, Avocado, Bananen
- **Folsäure – für den Aufbau der Erbsubstanz DNA**
Bierhefe, Sojabohnen, Eier, Nüsse, Broccoli, Fenchel, Karfiol, Kohl, Porree, Spinat, Spargel, grüner Salat, Kohlrabi, rote Rüben, Paprika, Tomaten, Karotten, Hülsenfrüchte, Erdbeeren, Orangen, Weintrauben, Brie, Camembert, Schimmelkäse
- **Kalzium – für Muskeln und Zähne**
Joghurt, Milch, Frischkäse, Parmesan, Broccoli, Fenchel, Kohl, Kohlrabi, Sellerie, Schwarzwurzel, Spinat, Mangold
- **Eisen – für den Transport von Sauerstoff**
Sesam, Nüsse, Fleisch, Wurstwaren, Getreide, Hülsenfrüchte, Broccoli, Fenchel, grüner Salat, Karotten, Mangold, Spinat, Topinambur, Beerenobst
- **Zink – fürs Immunsystem**
Nüsse, Hartkäse, Haferflocken, Fleisch, Geflügel, Fisch, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Broccoli, Spargel, Spinat, Mais, Pilze