



Vitamin C:

Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Spinat, Weißkohl, Wirsing
Erdbeeren, Kiwi, Mango, Orange, Grapefruit, Zitrone, Johannisbeere

Vitamin A:

Eisbergsalat, Endivie, Grünkohl, Karotte,
Aprikose, Sanddorn
Thunfisch, Rapsöl, Käse

Vitamin D:

Die Zufuhr über die Ernährung ist gering, da nur wenige Lebensmittel (v. a. Fettfische, Eier und manche Speisepilze) Vitamin D enthalten. Die Hauptversorgung erfolgt über die körpereigene Bildung durch Sonnenlichtbestrahlung (UVB-Lichtexposition) der Haut.

Zink:

Kichererbse, Linse, Sojabohne
Dinkel (Korn), Haferflocken, Weizenkleie, Wildreis
Bergkäse, Blauschimmelkäse, Edamer, Emmentaler, Gouda, Hartkäse, Parmesan
Cashewkern, Chiasamen, Kürbiskern, Leinsamen, Mohn, Sonnenblumenkerne

Selen:

Fisch, Fleisch, Linsen, Nüsse

Omega 3-FS:

Walnüsse, Leinsamen, Leinöl, Walnussöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, Grünkohl und Pfifferlinge
Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering, Sprotten

Ballaststoffe:

Haferflocken
Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen
Linsen, Bohnen
Grünkohl, Rosenkohl