

5. Kompakte Nährstoff-Tabelle: Welcher Nährstoff ist wo enthalten?

Nährstoff	Enthalten in	Wichtig für
 Eiweiß (Protein)	 Eier,  Fleisch,  Geflügel,  Fisch,  Milchprodukte,  Hülsenfrüchte,  Nüsse,  Samen	 Muskeln, Zellaufbau
 Kalzium	 Milchprodukte,  grünes Gemüse,  kalziumreiches Mineralwasser,  Nüsse	 Knochen, Zähne
 Vitamin D	 Fettreicher Fisch,  Eier,  Sonnenlicht	 Knochen, Immunabwehr
 Eisen	 Fleisch,  Hülsenfrüchte,  Vollkorn,  grünes Gemüse	 Blutbildung, Energie
 Omega-3-Fettsäuren	 Fettreicher Fisch,  Walnüsse,  Leinöl,  Chiasamen	 Gehirn,  Herzgesundheit
 Vitamin C	 Zitrusfrüchte,  Paprika,  Beeren,  Brokkoli,  Kartoffeln	 Immunsystem, Zellschutz
 Folsäure	 Grünes Gemüse,  Vollkorn,  Hülsenfrüchte	 Zellteilung, Schwangerschaft
 Vitamin B12	 Fleisch,  Fisch,  Eier,  Milchprodukte	 Nerven, Blutbildung
 Zink	 Fleisch,  Fisch,  Austern,  Hülsenfrüchte,  Hafer,  Kürbiskerne,  Nüsse	 Immunsystem, Wundheilung
 Vitamin E	 Nüsse,  Samen,  Avocado,  Olivenöl,  Sonnenblumenöl	 Zellschutz, Hautgesundheit
 Ballaststoffe	 Vollkornprodukte,  Hülsenfrüchte,  Obst,  Gemüse	 Verdauung, Sättigung
 Magnesium	 Vollkornprodukte,  Nüsse,  grünes Gemüse,  Hülsenfrüchte,  Bananen	 Muskeln, Nerven, Entspannung