



Nährstoffguide

Nährstoff	Hauptsächlich wichtig für?	Wo ist das drin?
Natrium	Flüssigkeitshaushalt, Muskelarbeit, Arbeit der Nerven	Salz, Salzstangen, Salami, Schmelzkäse
Kalium	Flüssigkeitshaushalt, Muskelarbeit, Arbeit der Nerven	Bohnen, Aprikosen, Bananen, Blumenkohl
Calcium	Knochenfestigkeit, Muskelarbeit	Milch, Käse, Grünkohl, Sellerie, Sesam
Magnesium	Knochenfestigkeit, Muskelarbeit	Sonnenblumenkerne, Kakao, Soja, Mandeln
Phosphor	Knochenfestigkeit, Energiestoffwechsel	Käse, Walnüsse, Schweineschnitzel
Chlor	Flüssigkeitshaushalt	Fisch/Fleisch (gesalzen), Chips
Schwefel	Eiweißstoffwechsel, Haar- und Nagelaufbau	Eier, Milch, Fisch, Fleisch
Eisen	Sauerstofftransport, Leistung, Haut-/Haar-/Nagelaufbau	Leber (Fleisch), Leberwurst, Linsen, Pfifferlinge
Zink	Stoffwechsel, Haut, Immunsystem, Spermienproduktion	Rindfleisch, Linsen, Erdnüsse, Kürbiskerne
Kupfer	Energiestoffwechsel der Zellen	Leber, Nüsse, Hafer, Weizen, Meeresfrüchte
Jod	Schilddrüsenfunktion (wichtig für Stoffwechsel, Wachstum...)	Meeresfrüchte, Seefische, Milch, Milchprodukte
Selen	Entgiftung, Testosteronbildung	Paranüsse...Kokosnuss, Fleisch, Sesam
Chrom	Kohlenhydratstoffwechsel, Schilddrüsenfunktion	Quitten, Reis, Kakao, Muscheln, Pilze
Mangan	Eiweißstoffwechsel	Mohn, Haselnüsse, Roggen, Hafer, Petersilie
Vitamin A	Sehen, Wachstum, Testosteronbildung, Immunsystem	Leber (Fleisch)..., Herz, Lunge, Magen, Eier
Vitamin D	Bildung von Vitamin D2 und D3 → Knochenhaushalt, Stimmung, Immunsystem	Seeteufel, Kabeljau, Aal, Forelle, Eier, Avocado
Vitamin E	= Antioxidans; Schutz vor freien Radikalen (s. Homepage)	Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse

Vitamin K	Knochenbildung, Blutgerinnung, Gefäße	Petersilie, Huhn, Kresse, Schnittlauch, Spinat
Vitamin B1	Funktion des Nervensystems	Sonnenblumenkerne, Paranüsse, Schwein
Vitamin B2	Energiegewinnung, Sehen	Leber (Fleisch), Niere (Fleisch), Mandeln
Vitamin B6	Stoffwechsel (v.a. bei Eiweißen), Nervensystem, Immunsystem	Hafer, Leinsamen, Leber, Walnüsse, Lachs, Rind, Reis, Avocado
Pantothensäure	Stoffwechsel, Wundheilung, Immunsystem	Butter, Heering, Cashews, Pilze, Hummer
Folsäure	DNA-Bildung; Wachstum	Bohnen, Leber, Spinat, Rosenkohl, Broccoli
Niacin	Energiegewinnung, Gedächtnis, Konzentration, Reparatur	Erdnüsse, Reis, Pilze, Grünkohl, Fleisch, Sonnenblumenkerne
Biotin	Eiweiß-/Fett-/Kohlenhydratstoffwechsel	Leber (Fleisch), Milchprodukte, Eier, Hafer
Vitamin B12	Zellwachstum, Zellteilung, Blutbildung, DNA-Bildung	Leber, Muscheln, Fisch, Camembert, Emmentaler, Eier
Vitamin C	Immunsystem, Gewebsbildung, Schilddrüsenhormone	Petersilie, Paprika (rot), Kiwi, Fenchel, Kohl, Brokkoli, Kresse, Zitrone, Spinat, Orange

Infos 2 Go:

1. Du musst nicht bei jedem Einkauf alles einkaufen!
2. Achte nur darauf immer etwas zu kaufen!
3. Abwechslung ist Trumpf!



Wenn ich dir helfen konnte, teile bitte meine Seite. Hilfst du m

