

Nährstoffe
Informationen bereitgestellt von Marie's mobiler Praxis

Nährstoff	Quelle	Wirkung / Wofür
Proteine > über Nahrung aufnehmen	Muskelfleisch, Herz, Fisch, Eier, Milchprodukte, Kichererbsen gekocht, Linsen gekocht	Wachstum, Organfunktionen
Fette , ungesättigt (Omega3 und Omega6)	Fischöle, Sonnenblumenöl, Rapsöl	Energie, Stoffwechsel, Haut und Haar, Immunsystem
Kohlenhydrate	Kartoffeln, Süßkartoffeln, Gemüse verschiedene, Vollkornreis, Haferflocken	Energie, Leistungsfähigkeit,
Vitamine > fettlöslich A, D, E, K wasserlöslich B, C	Gemüse, Obst,	Immunsystem, diverse Körperfunktionen
Mineralstoffe > Spurenelemente (Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Kobalt, Jod, Selen, Fluor) Mengenelemente (Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Kalium)	Gemüse, Obst,	Knochenaufbau, Nerven-, Herz- und Muskelfunktionen, Blutgerinnung, Zellatmung,
Ballaststoffe	Kichererbsen gekocht, Linsen gekocht	Wasserbindend, Darmtätigkeit-steigernd, Sättigungsgefühl-steigernd, Darmflora-Nahrung, Blutzucker-Stabilität, Cholesterin,

Protein-haltige Nahrungsmittel

- Emmentaler
- Thunfisch im eigenen Saft
- Putenbrust
- Lachs
- Rind
- Hüttenkäse
- Magerquark
- Eiklar vom Ei
- Sojabohnen gekocht
- Kürbiskerne ungesalzen
- Linsen gekocht
- Pinienkerne ungesalzen
- Chia-Samen eingeweicht
- Quinoa eingeweicht
- Haferflocken eingeweicht
- Tofu pur

Nährstoffe

Informationen bereitgestellt von Marie's mobiler Praxis

Mineralstoffe

- **Eisen** > Nägel, Zähne, Blut, Knochen, Haut > Geflügel, Ei, Fisch
- **Kupfer** > Haut, Haare, Blut, Knochen, Kreislauf > Nüsse ungesalzen, Meeresfrüchte, Soja
- **Zink** > Haut, Bindegewebe, Schleimhaut, Thymus > Sonnenblumenkerne, Rindfleisch, Ei, Milch
- **Mangan** > Gehirn, Brustdrüsen, Nervensystem, Muskulatur > Bananen, Getreide, Blattsalat, Nüsse, Ananas
- **Jod** > Schilddrüse, Haare, Nägel, Haut, Zähne > Meeresfrüchte
- **Fluor** > Knochen und Zähne > Schwarzer Tee

- **Calcium** > Blut, Knochen, Herz, Zähne, Haut > Milch, Käse
- **Phosphor** > Knochen, Gehirn, Nerven, Zähne > Ei, Milch, Geflügel, Käse
- **Magnesium** > Arterien, Knochen, Herz, Muskulatur, Nerven, Zähne > grünes Gemüse, Honig, ungeschälte Erdnüsse ungesalzen, Spinat, Meeresfrüchte
- **Natrium** > Blut, lymphatisches System, Muskulatur, Nervensystem > Milch, Käse, Meeresfrüchte
- **Kalium** > Haut, Blut, Herz, Nieren, Muskulatur, Nerven > Aprikosen, Sonnenblumenkerne, Pfirsiche, Erdnüsse ungesalzen

Vitaminreiche Lebensmittel – wo stecken viele Vitamine drin

- **Vitamin A** > Eigelb, Leber, Vollmilch, Spinat, rote Paprika
- **Vitamin B1** > Erbsen, Linsen, Vollkornprodukte
- **Vitamin B2** > Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Brokkoli
- **Vitamin B3** (Niacin) > Leber, Fleisch, Ei, grünes Blattgemüse
- **Vitamin B5** (Pantothensäure) > Leber, Sonnenblumenkerne, Pilze
- **Vitamin B6** > Fleisch, Milch, Avocado, Kartoffeln
- **Vitamin B7** (Biotin) > Hefe, Leber, Eigelb, Linsen
- **Vitamin B9** (Folat) > Orangen, Salat, Kohl, Spinat, Vollkornprodukte
- **Vitamin B12** > Fleisch, Leber, Ei, Fisch, Milchprodukte
- **Vitamin C** (Ascorbinsäure) > Schwarze Johannisbeere, Sanddorn, Paprika, Grünkohl, Brokkoli, Zitrusfrüchte, Hagbutte
- **Vitamin D** > fette Fischarten (Aal, Lachs) – Vitamin D kann vom Körper mit Hilfe von UV-Einstrahlung selbst hergestellt werden
- **Vitamin E** > Pflanzliche Öle, Ei
- **Vitamin K** > Spinat, grüner Salat, Brunnenkresse.

Die besten Ballaststoff-Lieferanten sind

- Obst: Äpfel, Birnen, Beeren, Kiwis und Zitrusfrüchte
- Getrocknete Früchte ohne Kern: Pflaumen, Aprikosen
- Gemüse: Süßkartoffeln, Brokkoli, Karotten, Kartoffeln
- Vollkornprodukte: Vollkornreis und Vollkornnudeln
- Samen
- Hülsenfrüchte gekocht: Erbsen, Linsen