

# Quellen für

# potenziell kritische Nährstoffe

## Eisen



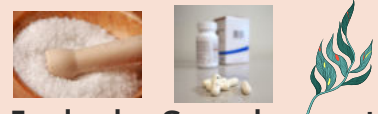
Kürbiskerne, Sesam,  
Linsen, Bohnen,  
Feldsalat

## Vitamin D



Sonne, Supplemente,  
auch Pilze aber nicht  
bedarfsdeckend

## Jod



Jodsalz, Supplemente,  
Algen z.B. Nori, wenn  
Jodgehalt definiert

## Zink



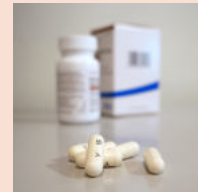
Sesam, Kürbis-/  
Sonnenblumenkerne,  
Hefe-/Haferflocken,

## Omega 3 Fettsäuren



Leinsamen(öl),  
Walnuss(öl), Algenöl  
mit DHA/EPA

## Vitamin B 12



Supple-  
mente

## Kalzium



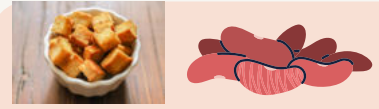
Mohn, Noriblatt, Sesam,  
Mandeln, Grünkohl,  
Ruccola, Tofu

## B2-Riboflavin



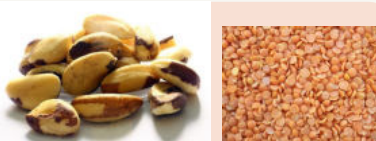
Hefeflocken, getr. Pilze,  
Mandeln, Champignons  
Kürbiskern, Spinat

## Protein



Kürbiskerne, Tofu,  
Haferflocken, Linsen,  
Bohnen, Broccoli

## Selen



Paranüsse, Linsen

## übrige Vitamine und Mineralstoffe

Im Rahmen einer vollwertigen und  
abwechslungsreichen Ernährung ist kein  
Mangel bei den übrigen Nährstoffen zu  
erwarten. Getreu dem Motto  
**EAT THE RAINBOW**

