

Vitamine & Mineralstoffe

Vitamine / Mineralstoffe	Wichtig für...	Reichlich enthalten in...
Vitamin C	Abwehrkräfte, Schutz der Körperzellen, Bindegewebe, Wundheilung, Narbenbildung, Verwertung von Eisen	Paprika, Brokkoli, Beerenobst, Zitrusfrüchte, Tomaten, Kartoffeln
Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A)	Zellschutz, Sehprozess, Haut, Wachstum	gelben, orangen und roten Obst- und Gemüsearten, grünem Gemüse
B-Vitamine	Stoffwechsel, Nervenfunktion, Blutbildung, Haut	Erbsen, Linsen, Grünkohl, Paprika, Banane, Avocado
Folat (ein Vitamin B)	Bildung von Blut- und Körperzellen, Entwicklung des Nervensystems von ungeborenen Babys	Kohlgemüse, Spinat, Spargel, Lauch, Salaten
Kalium	Gewebespannung, Wasserhaushalt, Übertragung von Nerven- und Muskelreizen	Kartoffeln, Gemüse, Bananen, Trockenobst, Hülsenfrüchten
Calcium	Aufbau von Knochen und Zähnen, Blutgerinnung, Muskelkontraktion, Nervensystem	grünem Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, Spinat
Magnesium	Aufbau von Knochen, Energiestoffwechsel, Enzym-, Nerven- und Muskelfunktionen	Grünen Gemüsearten, Beerenobst, Orangen, Bananen, Kartoffeln