

## Welche Vitamine & Mineralien finde ich wo?

Die folgenden Tabellen zeigen Lebensmittel und Kräuter, die besonders gehaltvoll an verschiedenen Vitaminen und Mineralien sind. Die Listen sind keineswegs vollständig und sollen nur zeigen, dass eine abwechslungsreiche Ernährung den Bedarf an sämtlichen Vitaminen und Mineralien decken kann.

| Calcium        | Eisen          | Jod           | Kupfer          | Magnesium     | Mangan         | Selen         | Zink           |
|----------------|----------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| Alfalfa        | Alfalfa        | Fisch         | Alfalfa         | Alfalfa       | Alfalfa        | Alfalfa       | Alfalfa        |
| Amaranth       | Beete          | Knoblauch     | Beete           | Äpfel         | Ananas         | Bierhefe      | Bierhefe       |
| Brennnessel    | Birnen         | Meeresalgen   | Broccoli        | Bananen       | gr.Blattgemüse | brauner Reis  | Brennnessel    |
| Broccoli       | Brennnessel    | Meersalz      | Fisch           | Beete         | große Klette   | Brennnessel   | Eigelb         |
| Brunnenkresse  | Chicoree       | Sesam         | gr.Blattgemüse  | brauner Reis  | Hagebutten     | Broccoli      | Fisch          |
| Chicoree       | Datteln        | Spinat        | Hafer           | Brennnessel   | Heidelbeeren   | Fisch         | Fleisch        |
| Endivien       | Eier           | <b>Kalium</b> | Johannisbeere   | Brombeeren    | Himbeerblatt   | Gemüse        | gr.Blattgemüse |
| gr.Blattgemüse | Endivien       | Alfalfa       | Knoblauch       | Brunnenkresse | Katzenminze    | Getreide      | große Klette   |
| große Klette   | Fisch          | Bananen       | Knoblauch       | Datteln       | Klette         | große Klette  | Hagebutten     |
| Hagebutten     | Fleisch        | Bierhefe      | Leber           | Feigen        | Königskerze    | Hagebutten    | Hopfen         |
| Himbeerblatt   | Gerste         | brauner Reis  | Löwenzahn       | Fisch         | Löwenzahn      | Himbeerblatt  | Kleie          |
| Hirtentäschel  | gr.Blattgemüse | Brennnessel   | Nüsse           | Fleisch       | Nüsse          | Hopfen        | Königskerze    |
| Knochen        | große Klette   | Datteln       | Radisheschen    | Gerste        | Roklee         | Huhn          | Leber          |
| Knoepel        | Hagebutten     | Fisch         | <b>Phosphor</b> | Gurken        | Schafgarbe     | Katzenminze   | Löwenzahn      |
| Königskerze    | Himbeerblatt   | Fleisch       | Alfalfa         | Hafer         | vk.Getreide    | Knoblauch     | Maniandistel   |
| Löwenzahn      | Kürbis         | Helmkraut     | Datteln         | Himbeeren     | Vogelmiere     | Leber         | Meeresalgen    |
| Meeresalgen    | Leber          | Hopfen        | Eier            | Kartoffeln    | <b>Natrium</b> | Maniandistel  | Nüsse          |
| Milchprodukte  | Löwenzahn      | Joghurt       | Fisch           | Kokos         | Alfalfa        | Meeresalgen   | Petersilie     |
| Minze          | Maniandistel   | Kartoffeln    | Geflügel        | Meeresalgen   | Brunnenkresse  | Milchprodukte | Wegerich       |
| Paprika        | Meeresalgen    | Katzenminze   | Getreide        | Milchprodukte | Löwenzahn      | Minze         |                |
| Petersilie     | Paprika        | Milchprodukte | Lachs           | Minze         | Meeresalgen    | Schachtelhalm |                |
| Roklee         | Petersilie     | Roklee        | Mais            | Möhren        | Möhren         | Schafgarbe    |                |
| Schachtelhalm  | Reis           | Salbei        | Milchprodukte   | Petersilie    | Selerie        | Vogelmiere    |                |
| Schafgarbe     | Salat          | Schachtelhalm | Nüsse           | Roggen        | Spinat         |               |                |
| Spinat         | Schachtelhalm  | Spinat        | Samen           | Selerie       |                |               |                |
| Vogelmiere     | Spinat         | Trockenobst   | Trockenobst     | Spinat        |                |               |                |

Tabelle 3.1 - Mineralienvorkommen in Lebensmitteln und Kräutern