

Eisen

👍 **Blutbildung, Immunabwehr**
🍴 z. B. Hirse, Kürbiskerne, grünes Gemüse

Kalzium

👍 **Knochen, Zähne**
🍴 z. B. Grünkohl, Brokkoli, Nüsse, Sojaprodukte

Jod

👍 **Schilddrüse**
🍴 z. B. Jodsalz, Nori-Algen, Champignons

Zink

👍 **u. a. Stoffwechsel, Zellwachstum, Wundheilung**
🍴 z. B. Vollkorn-Haferflocken und -mehl, Hirse

Protein

👍 **Aminosäuren-Versorgung (fürs Gewebewachstum)**
🍴 z. B. Hülsenfrüchte, Getreide, Sojaprodukte

Vitamin D

👍 **u. a. Kalziumaufnahme, Immunsystem**
🍴 15–30 min. Sonne/Tag. Winter: Vitamin-D-Präparate

Omega 3

👍 **v. a. Herz-Kreislauf-System**
🍴 z. B. Lein-, Hanf-, Walnuss-, Rapsöl, Leinsamen, Walnüsse

Vitamin B2

👍 **Energie- und Fettstoffwechsel, Krankheitsabwehr**
🍴 z. B. Champignons, Mandeln, Vollkornprodukte

Vitamin B12

👍 **Blutbildung, Nervensystem**
🍴 Angereicherte Produkte*, Nahrungsergänzungsmittel