



## Brainfood – diese Lebensmittel helfen Ihrem Gehirn auf die Sprünge

Klüger werden Sie durch die richtige Ernährung nicht. Aber leistungsfähiger. Und Sie können Ihr Gehirn vor Krankheiten schützen. Diese Liste hilft Ihnen, die richtigen Nahrungsmittel für Ihr Gehirn zu finden.

<b>Kohlenhydrate</b>	Sesam
Vollkorn	mageres Fleisch
Hafer	fettarme Milchprodukte
Dinkel	Mandeln
Weizen	Erdnüsse
Naturreis	
Obst	<b>Vitamine</b>
Gemüse	<u>Vitamin A</u> : Leber, Butter, Käse
	<u>Vitamin E</u> : Pflanzenöl, Rüebli, Nüsse
<b>Fettsäuren</b>	<u>Vitamin B1</u> : Vollkorn, Gemüse, Nüsse
Lachs	<u>Vitamin B6</u> : Hülsenfrüchte, Fisch, Bananen
Hering	<u>Vitamin B12</u> : Fleisch, Fisch, Eier, Sauerkraut
Makrele	<u>Vitamin C</u> : frisches Obst und Gemüse
Rapsöl	<u>Folsäure</u> : Spinat, Spargel, Getreide
Leinöl	
Walnüsse	<b>Mineralstoffe</b>
Spinat	<u>Calcium</u> : Milchprodukte, Mohn, Spinat
	<u>Eisen</u> : rotes Fleisch, Peterli, Sesam
<b>Aminosäuren</b>	<u>Zink</u> : Weizenkeime, Mohn, Sesam, Austern
Eier	<u>Magnesium</u> : Nüsse, Getreideprodukte, Trockenfrüchte
Fisch	<u>Lecithin</u> : Eigelb, Hefe, Soja, Haferflocken, Fisch