Vegane Nährstoffübersicht

Eisen

Blutbildung, Immunabwehr

z. B. Hirse, Kürbiskerne, grünes Gemüse, Vollkorngetreide, Quinoa, Spinat, Tofu

Kalzium

Knochen, Zähne

z. B. Grünkohl, Brokkoli, Nüsse, Sojaprodukte, Sesammus, Mandeln, angereicherte pflanzliche Milch

Jod

Schilddrüse

z. B. Jodsalz, Nori-Algen, Champignons

Zink

u. a. Stoffwechsel, Zellwachstum, Wundheilung

z. B. Vollkorn-Haferflocken und -mehl, Hirse, Linsen

Protein

Aminosäuren-Versorgung (fürs Gewebewachstum)

z. B. Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen), Getreide, Sojaprodukte, Seitan, Samen, Nüsse

Vitamin D

u. a. Knochengesundheit, Kalziumaufnahme, Immunsystem

15 bis 30 Minuten 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, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen

Vitamin B12

Blutbildung, Nervensystem

Mit B12 angereicherte Produkte wie Pflanzenmilch oder Zahnpasta, Nahrungsergänzungsmittel

Weitere Infos zu allen Nährstoffen erhalten Sie auf www.vegan-taste-week.de/ernaehrung/naehrstoffe.