

**Vitamin A**

Leber (Kalb), Grünkohl, Möhre, grobe Leberwurst, Petersilie, Getrocknete Aprikosen, Spinat, Wirsing, Palmöl, Feldsalat, Paprika rot, Chicorée, Hühnereigelb, geräucherter Aal,

**Vitamin B1**

Fleisch (Schwein), Wurst, Fisch (Scholle, Aal), Weizenkeime, grüne Erbsen, Mungbohnen, Haferflocken (Porridge), Vollkornmehl, Sonnenblumen- oder Pinienkerne, Erdnüsse

**Vitamin B6**

Vollkornprodukte (zum Beispiel Brot, Nudeln), Vollkornreis, Haselnuss, Walnuss, Bananen, Wassermelonen und Honigmelonen, Avocados, Kartoffeln und Süßkartoffeln, Tomaten, Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Bohnen), Kohlgemüse (Rosenkohl, Brokkoli), dunkles grünes Blattgemüse (Feldsalat, Spinat)

**Vitamin B12**

Innereien (Leber und Nieren von Lamm und Rind, Leberwurst, Hähnchenleber), Muskelfleisch (Wildkaninchen, Rinderherz, außer Hühnchen), Eier (besonders im Eigelb), Fisch (Makrele, Hering), Kaviar, Austern, Käse, Milch, Buttermilch, Joghurt

**Vitamin C**

Zitrusfrüchte(saft), Kartoffeln, Kohl, Spinat, Tomaten, Sanddornbeeren(saft), Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Petersilie

**Vitamin D**

Lebertran (Kabeljau-Leber-Öl), Aal, Hering, Lachs, Thunfisch, Sardinen, Forelle, Austern, Eigelb, Rinderleber, Speisepilze (Morcheln, Steinpilz, Pfifferlinge, Champignons), mit Vit. D angereicherte Säfte, Margarine oder pflanzliche Milchalternativen

**Folsäure (Vitamin B9)**

Kichererbsen, Weizenkeime, Brokkoli, Blumenkohl, Spinat, Feldsalat, Grünkohl, Porree, Rosenkohl, Rote Bete, Spargel, Haferflocken, Quinoa, Erdnüsse, Leber (Pute, Rind, Huhn, Kalb), Camembert

**Magnesium**

Weizenkleie, Haferflocken, Nüsse und Samen (Kürbiskerne, Pinienkerne, Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Cashewnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Pistazien), Obst (Banane, getrocknete Feigen o. Datteln), Sojabohnen, Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Mangold, Spinat, Kohlrabi, Bitterschokolade, Vollkornbrot, Magnesium-reiches Mineralwasser