

### **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, Magnesiumreiches Mineralwasser

### **Eisen**

immer in Kombination mit Vit. C (siehe oben): Fleisch, Wurstwaren (Blutwurst), Leber, Fisch, Hühnerlei, Miesmuscheln, Grützwurst mit Sauerkraut  
Weniger wirksam: Haferflocken, getrocknete Aprikosen, Spinat, Sojabohnen, Linsen, Schwarzwurzeln

### **Kalium**

Obst (Trockenobst, Aprikosen, Bananen, Himbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren, Kiwi), Gemüse (alle Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Karotten, Kohlrabi, Kohlrüben, Kürbis, Löwenzahn, Mais, Rettich, Schwarzwurzeln, Sellerie, rote Paprika, Tomaten, Fenchel), Nüsse (Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse, Mandeln), Getreide (Dinkel, Roggen, Buchweizen), Schokolade.

**Kalium-arme Diät:** Meiden/Reduktion von obigem, Dosenobst (ohne Saft) hat weniger Kalium als frisches Obst, Zubereitung: Obst / Gemüse wässern/garen,

### **Tryprophan (Serotonin-Vorstufe)**

dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil, Bananen, Ananas, Feigen und Pflaumen, Vollkornprodukte und Kartoffeln