FOOD CHART

Kohlenhydrate

Diese Kohlenhydratquellen und die jeweiligen Produkte daraus sind glutenfrei

Amaranth

Buchweizen

Hafer

Hirse

Kartoffeln

Kürbis

Mais

Quinoa

Reis

Süßkartoffeln

Proteine

vollständige Proteinquellen

Sojamilch

Tofu

Tempeh

Amaranth

Buchweizen

Quinoa

Edamame

Chiasamen

Hanfsamen

Spirulina

vollständige Proteinquellen, wenn kombiniert

Beispiele

Linsen

+

Reis

Hirse

+

Kichererbsen

Haferflocken

+

Leinsamen

Erbsen

+

Kürbiskerne

Fette

darf erhitzt werden

Avocados

Kokosöl

Olivenöl

darf nicht erhitzt werden

Kürbiskernöl

Leinöl

Sesamöl

enthält Omega 3

Chiasamen

Hanfsamen

Walnüsse

Mandeln

Leinsamen

Sojabohnen

Kürbiskerne

Vitamin A

Der Körper kann es besser mit einer kleinen Menge Fett aufnehmen

Aprikosen

Grünkohl

Karotten

Kürbis

Paprika

Süßkartoffeln

Calcium

Die Aufnahme wird durch Vitamin D gefördert

Amaranth

Haselnüsse

Leinsamen

Mohn

Rucola

Spinat

B-Vitamine

B12 muss bei einer pflanzlichen Ernährung supplementiert werden

Champignons

Erbsen

Erdnüsse

Feigen

Salbei

supplementieren

Eisen

Die Aufnahme wird durch Vitamin C-reiche Lebensmittel verbessert

Basilikum

Grünkohl

Hanfsamen

Linsen

Pfifferlinge

Tofu

Vitamin C

Übermäßiger Koffeinkonsum hemmt die Aufnahme

Brokkoli

Erdbeeren

Hagebutten

Petersilie

Sanddorn

Zitronen

Bananen

Cashewkerne

Edamame

Kakao

Kürbiskerne

Mangold

Vitamin E

Die Aufnahme wird durch Vitamin-C-reiche Lebensmittel verbessert

Haselnüsse

Mandeln

Paprika

Pinienkerne

Spargel

Süßkartoffeln

Selen

bereits eine Paranuss deckt den Tagesbedarf

Mais

Naturreis

Paranüsse

Pistazien

Sojabohnen

Steinpilze

Vitamin K

Der Körper kann es besser mit einer kleinen Menge Fett aufnehmen

Avocados

Fenchel

Kichererbsen

Kresse

Petersilie

Rosenkohl

Zink

fermentierte Lebensmittel verbessern die Aufnahme

Haferflocken

Hefeflocken

Kürbiskerne

Mohn

Sesam

Quinoa

Vitamin D

Mithilfe von Sonnenlicht kann der Mensch Vitamin D selbst produzieren - In den Wintermonaten kann ein Supplement sinnvoll sein