

Vitaminspender

Vitamine sind wichtige Nährstoffe, die der Körper nicht selbst bilden kann. Sie müssen deshalb mit der Nahrung von außen zugeführt werden. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse empfehlenswert.

Tipps für die richtige Vitamin-Zubereitung

- Gemüse, Obst und Kräuter immer dunkel und kühl lagern, so halten sich Vitamine etwas länger.
- Obst und Gemüse nur kurz waschen und nicht im Wasser liegen lassen.
- Kräuter erst direkt vor dem Verwenden zerkleinern, am besten mit einem Wiegemesser.
- Frisch gepresste Säfte auch frisch trinken.
- Obst und Gemüse möglichst als Rohkostsalat frisch zubereitet und mit kaltgepressten Ölen angereichert essen.
- Gemüse nur dünsten und al dente essen – viele Vitamine werden durch Erhitzen zerstört.



Vitamin	Vitaminlieferant
A	Eier, Milchprodukte, Karotten, grüne und gelbe Gemüsesorten
B1	Reis, Hefe, Vollkornweizen, Erdnüsse, Erbsen, Milch, Mais
B2	Brokkoli, Pilze, Käse, Blattsalate, Hefe, Milch
B3	Avocados, Datteln, Feigen, Erdnüsse, Vollkornweizen, Eier
B5	grüne Gemüsesorten, Hefe, Vollkornweizen, Nüsse, Eier
B6	Bananen, Kohl, Hefe, Paprikaschoten, Weizenkleie, Weizenkeime
B7	Nüsse, Früchte, Hefe, Tomaten, Milch
B9	grüne Blattsalate, Erbsen, Orangen, Karotten, Eier, Bananen, Avocados, Hefe, Vollkornweizenmehl
B12	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte
C	Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Beeren, Blumenkohl, Tomaten, Kiwis
D	Milchprodukte, verschiedene Fischarten wie Sardinen und Heringe
E	Spinat, Weizenkeime, Sojabohnen, Eier, Vollkornweizen