

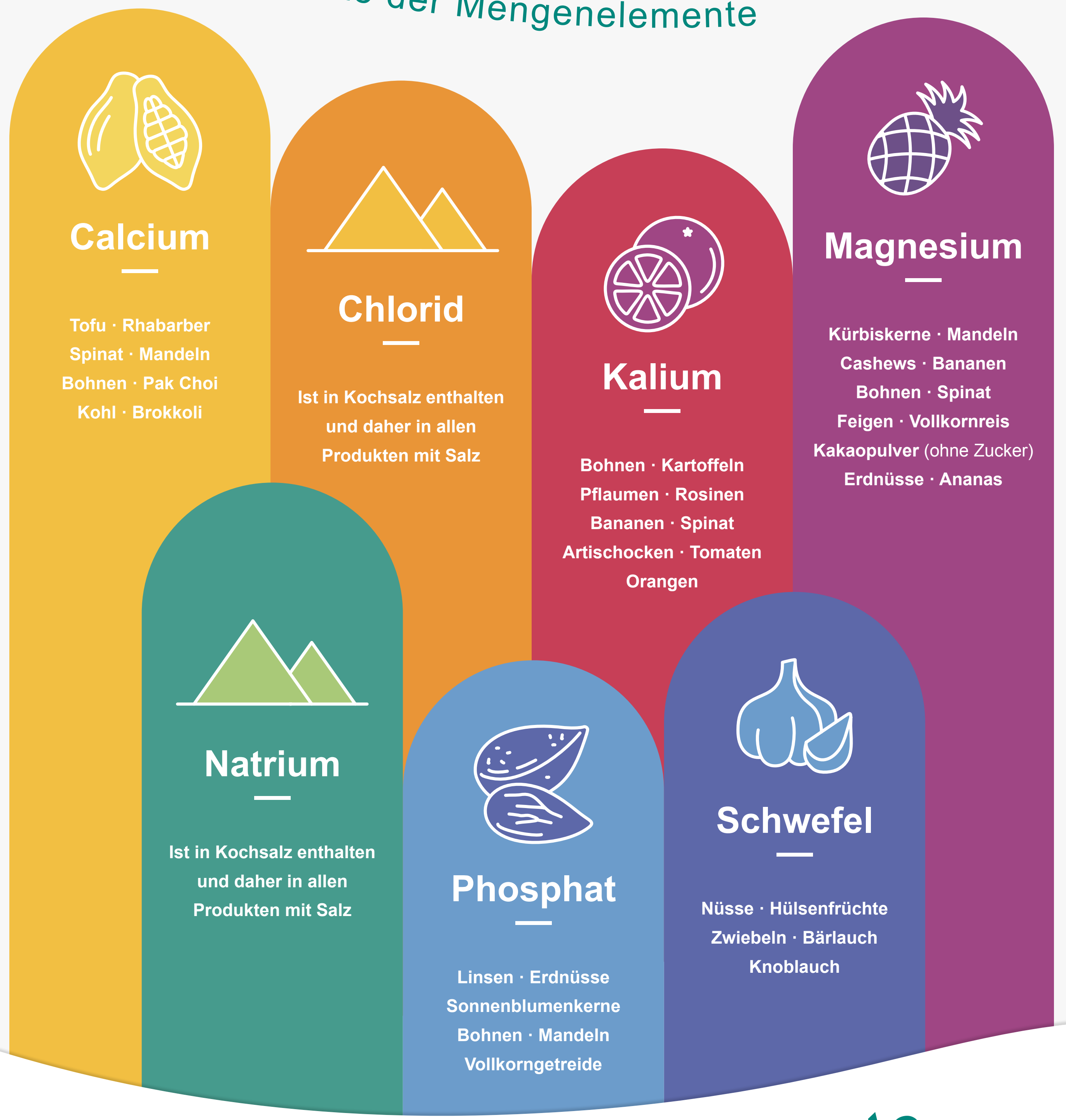
# Die ultimative Nährstoffliste für Vegetarier und Veganer

In der folgenden Tabelle werden die besten Quellen für Vitamine · Mineralstoffe · Antioxidantien · Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren vorgestellt.



## Die wichtigsten Mineralstoffe

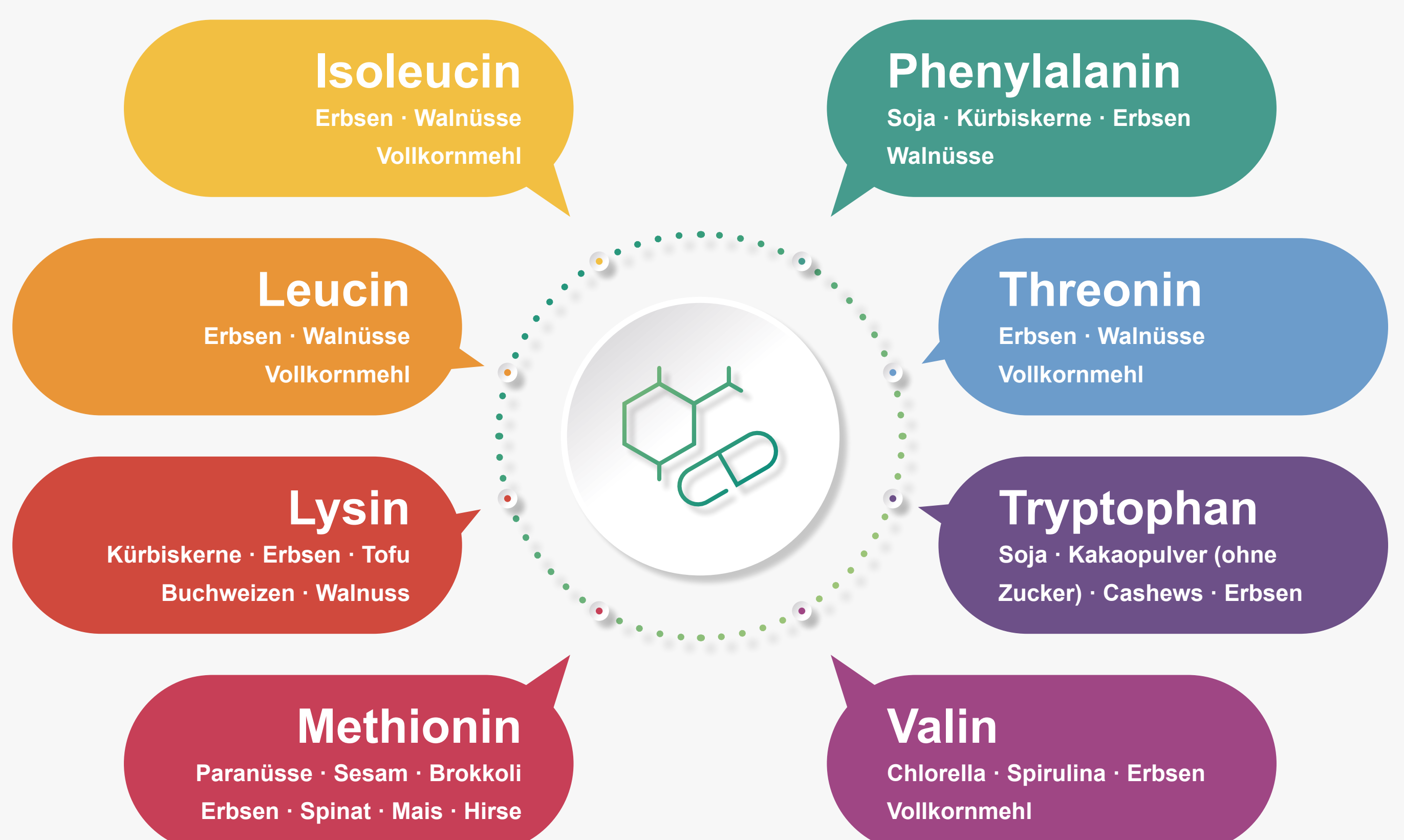
Liste der Mengenelemente



## Liste der Spurenelemente

<b>Chrom</b> Brokkoli Traubensaft Süßkartoffel · Apfel Bohnen · Tomaten Bananen	<b>Cobalt</b> Spinat · Tomaten Linsen · Salat Kartoffeln	<b>Eisen</b> Bohnen · Linsen · Tofu Cashews · Spinat Kartoffeln · Rosinen Pflaumen	<b>Iod</b> (Aufnahme als Iodid) Kartoffeln weiße Bohnen · Algen	<b>Kupfer</b> Sonnenblumenkerne Kohl · Cashews Linsen · Bohnen Pilze · Kakaopulver (ohne Zucker) Rosinen · Erdnüsse
<b>Mangan</b> Vollkornreis Haferflocken · Spinat Ananas · Mandeln Pecannüsse Vollkorngetreide Sesam · Erdnüsse Bohnen Süßkartoffeln	<b>Molybdän</b> Bohnen · Linsen Erbsen · Nüsse Vollkorngetreide	<b>Selen</b> Paranüsse Vollkorngetreide Vollkornreis	<b>Silizium</b> Hirse · Kartoffeln Spinat · Erbsen Paprika · Birnen Weintrauben Bananen Erdbeeren	<b>Zink</b> Cashews · Mandeln Kichererbsen Erdnüsse

## Die 8 essentiellen Aminosäuren



## Tabellen zu ungesättigten Fettsäuren

