

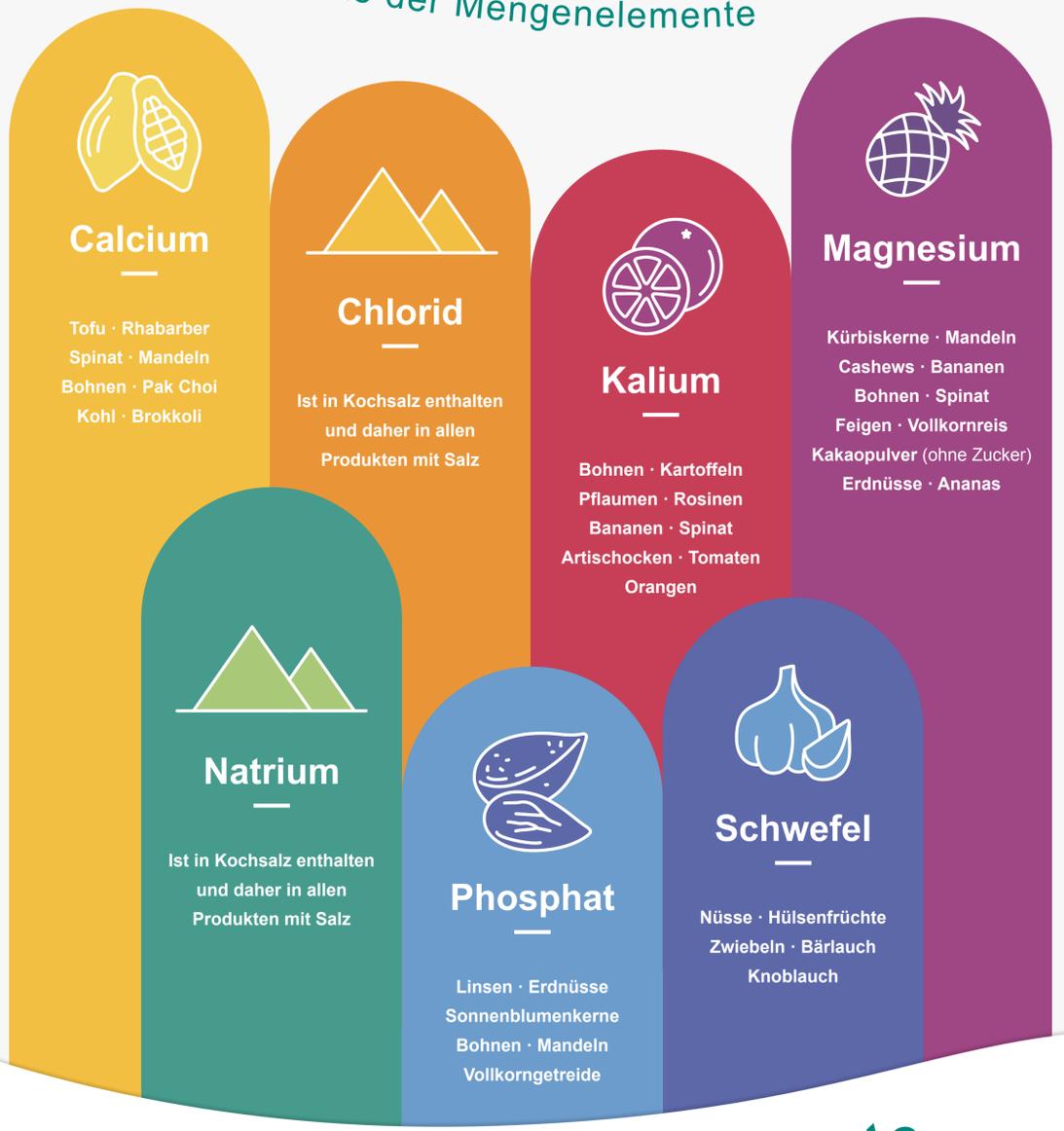
# Die ultimative Nährstoffliste für Vegetarier und Veganer

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



## Die wichtigsten Mineralstoffe

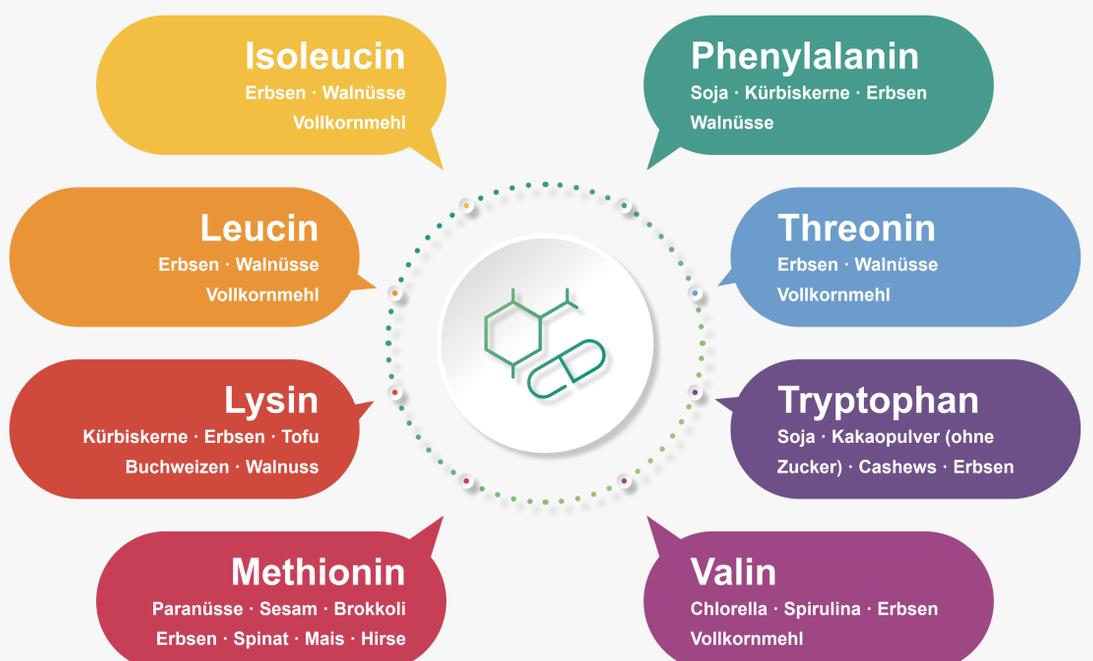
Liste der Mengenelemente



## Liste der Spurenelemente

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

## Die 8 essentiellen Aminosäuren



## Tabellen zu ungesättigten Fettsäuren

