

## Vitamine und Spurenelemente und deren Vorkommen

<i>Vitamin A (Retinol)</i>	Süßkartoffeln, Karotten, dunkelgrünes Blattgemüse, Orangen Mangos, getrocknete Aprikosen, Melone, Kürbis
<i>Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin)</i>	Hefe, Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Sesam
<i>Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)</i>	Hefe, -Extrakt, Vollkornprodukte, v.a. Weizenkeime, Brokkoli, Spinat, Spargel, Mandeln, Hülsenfrüchte, Avocados, Pilze
<i>Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin)</i>	Hefe, -Produkte, Vollkornprodukte, v.a. Weizenkeime, Pilze, Erdnüsse, Sesam, Sojaprodukte, getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Datteln
<i>Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin)</i>	Hefe, Avocados, Vollkornprodukte, v.a. Weizenkeime, Kartoffeln, Feldsalat, Kichererbsen, Spinat, Walnüsse, Mais, Bananen, Melonen
<i>Vitamin B<sub>7</sub> (Biotin)</i>	Nüsse, Sojabohnen, Avocados, Spinat, Pilze, Linsen
<i>Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin)</i>	auf B <sub>12</sub> - Nährboden gewachsene Hefe, angereicherte Lebensmittel, wird nur bakteriell synthetisiert
<i>Folsäure</i>	grünes Gemüse, v.a. Kohl, Vollkornprodukte, v.a. Weizenkeime, Spargel, Hülsenfrüchte, Karotten, Tomaten, Sojasprossen, Orangensaft
<i>Vitamin C (Ascorbinsäure)</i>	Acerolakirschen, Hagebutten, Sanddorn, Kartoffeln, schwarze Johannisbeere, grünes Gemüse, v.a. Grün- und Rosenkohl, Paprika, Kiwi, Zitrusfrüchte
<i>Vitamin D (Calciferol)</i>	Sonnenlicht (Synthese in der Haut), angereicherte Lebensmittel
<i>Vitamin E (Tocopherol)</i>	Keimöle, kaltgepresste Speiseöle, v.a. Weizenkeim- und Sonnenblumenöl, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte

<i>Vitamin K (Phyllochinon)</i>	grünes Gemüse, v.a. Grün-, Rosen-, Weißkohl, Brokkoli, Salat, Spinat, Kresse, Haferflocken, Kisis, Tomaten, Sojaöl, Rapsöl, Mais
<i>Phosphor</i>	Bierhefe, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
<i>Jod</i>	Seegras (Nori, Kelp, Wakame, Nijiki), Meersalz, jodiertes Tafelsalz (angereichert), Getreide, Gemüse (gering)
<i>Eisen</i>	Hülsenfrüchte, Hirse, Weizenkeime, Haferflocken, Roggenvollkornbrot, Pfifferlinge, Spinat, Kürbiskerne, Zuckerrübensirup, Sesam, Tofu, Quinoa, Hafer, Ingwer, getrocknete Früchte
<i>Selen</i>	Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Sojabohnen, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Paranüsse, Weizenkeime, Melasse, Knoblauch
<i>Zink</i>	Ölsaaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn), Vollkornprodukte, Weizenkeime, Pilze, Hefe, Erdnüsse, Mandeln, Weizen, Quinoa, Bohnen
<i>Calcium</i>	Mohn, Sesam, Mandeln, getrocknete Feigen, Tofu, angereicherte Pflanzendrinks, dunkelgrünes Blattgemüse, v.a. Grünkohl, Petersilie, Löwenzahn, Rauke (Rucola)
<i>Magnesium</i>	alle grünblättrigen Gemüsesorten, Amaranth, Vollkornprodukte, Sojamehl, Maismehl, Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Datteln