

## Mikronährstoffe – So bist du ausreichend versorgt



Mikronährstoff	Bedarf nach DGE	Gesunde Grundlieferanten
Vitamin A	~ 1 mg	Grünes Blattgemüse, gelbes und rotes Obst und Gemüse
Vitamin B1	~ 1,5 mg	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Samen und Kerne
Vitamin B2	~ 1,4 mg	Grünes Blattgemüse, Pilze, Brokkoli, Vollkorngetreide
Vitamin B3	~ 16 mg	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Pilze und Nüsse
Vitamin B5	~ 6 mg	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Brokkoli, Nüsse, Pilze, Beerenfrüchte
Vitamin B6	~ 1,5 mg	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Avocado, Äpfel, Bananen, Nüsse
Vitamin B7	~ 60 µg	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse
Vitamin B9	~ 300 µg	Grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Kirschen,
Vitamin B12	~ 3 µg	Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte, B12 Präparat in Methylcobalamin und/oder Adenosylcobalamin Form
Vitamin C	~ 110 mg	Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte, Kiwi, Erdbeeren, Papaya, Grünes Blattgemüse, Brokkoli, Paprika
Vitamin D3	-	Insbesondere Sonnenlicht, im Winter ist ein Vitamin D3 Präparat zu empfehlen
Vitamin E	~ 15 mg	Kaltgepresste pflanzliche Öle, Vollkorngetreide, Nüsse, Grünes Blattgemüse
Vitamin K	~ 70 µg	Gartenkräuter, Grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte
Chlor	~ 3200 mg	Salz
Eisen	~ 12 mg	Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Grünes Blattgemüse, Pfifferlinge, Haselnüsse, Eier
Jod	~ 0,2 mg	Feldsalat, Champignons, Fisch, Meersalz, jodiertes Speisesalz
Kalium	~ 2000 mg	Vollkorngetreide und Kleie, Hülsenfrüchte, Grünes Blattgemüse, Nüsse, Bananen, Kakao
Kalzium	~ 1000 mg	Grünes Blattgemüse, Kohlgemüse, Sesam, Mandeln, Brokkoli
Kupfer	~ 1,5 mg	Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Kakao
Magnesium	~ 400 mg	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
Mangan	~ 5 mg	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Beerenfrüchte, Nüsse
Phosphor	~ 700 mg	Vollkorngetreide und Kleie, Hülsenfrüchte, Nüsse
Zink	~ 10 mg	Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Walnüsse, Erdnüsse, Paranüsse
Chrom	~ 100 µg	Vollkorngetreide, Mais, Bohnen, Beerenfrüchte, Nüsse
Molybdän	~ 100 µg	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Grünes Kohl- und Blattgemüse, Nüsse
Selen	~ 80 µg	Paranüsse, Kokosnüsse, Vollkorngetreide und Kleie, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Fisch