

TOP LEBENSMITTEL PILLE ABSETZEN

Leere Nährstoffspeicher müssen nicht sein! Baue diese Lebensmittel möglichst täglich oder mehrmals pro Woche in deinen Speiseplan ein.



HÜLSENFRÜCHTE

Biotin, Cholin, Eisen, Folsäure, Magnesium, Mangan, Selen, Zink, Vitamin B1, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6

HEFEFLOCKEN

Biotin, Folsäure, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6



VOLLKORNGETREIDE

Biotin, Eisen, Folsäure, Magnesium, Mangan, Selen, Zink, Vitamin B1, Vitamin B5

CHAMPIGNONS

Biotin, Vitamin B2, Vitamin B3



SAATEN & NÜSSE

Cholin, Eisen, Magnesium, Mangan, Selen (Paranuss), Zink, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B5, Vitamin B6

DUNKELGRÜNES BLATTGEMÜSE

Eisen, Folsäure, Magnesium, Zink, Vitamin B2, Vitamin B5, Vitamin B6, Vitamin C, Carotinoide (u.a. Provitamin A)



KARTOFFELN

Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin C

TROCKENOBST

Eisen, Zink, Carotinoide, Vitamin B2, Vitamin B6

