

Ernährung

Vitamin A	Möhren, Tomaten, Paprika rot, Nüsse,
Vitamin B	Nüsse, Hülsenfrüchte, Eigelb, Samen und Kerne
Vitamin C	Obst, Ascorbinsäure als Pulver
Vitamin D	½ Std. pro Tag Sonnenlicht
Vitamin E	Obst, Salat, Rohkost, Vollkornprodukte, Milch
Calcium	Milch, Quark, Joghurts
Magnesium	Hülsenfrüchte, Naturreis, Vollkorn, Fisch
Eisen	grünes Gemüse Spinat, VitaminC
Eiweiß	Milch, Quark, Joghurt, Fisch, Krabben, Garnelen, Käse und Fleisch
Cholin	Blumenkohl, Eigelb
Karnitin	Milchprodukte, Geflügel, Käse und Obst
Taurin	Krabben, Austern und Garnelen
Methionin & Cystin	Fisch, Geflügel, Linsen, Eier, Käse Milöchproduk
Linolsäure	Leinsamoel