



Vitamine und Mineralien in Lebensmitteln

[Braucht man Nahrungsergänzungsmittel, um alle Nährstoffe zu bekommen?](#)

[Lebensmittel, die Provitamin A enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Vitamin B1 enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Vitamin B2 enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Vitamin B3 enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Vitamin B5 enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Vitamin B6 enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Vitamin C enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Vitamin K enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Kalium enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Calcium enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Magnesium enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Eisen enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Kupfer enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Selen enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Zink enthalten:](#)

[Lebensmittel, die Vitamin B12 enthalten:](#)

Braucht man Nahrungsergänzungsmittel, um alle Nährstoffe zu bekommen?

Ich bin mir sicher, dass man mit einer ausgewogenen Frischkosternährung einen Großteil der lebensnotwendigen Nährstoffe aufnehmen kann. Sicher sind die Lebensmittel durch Züchtung und Umwelteinflüsse heute nicht mehr so nährstoffhaltig wie früher. Dennoch bin ich davon überzeugt, dass ein bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln mit einer guten Qualität (Bio, Selbstversorger, Wildkräuter,..) auch heute ausreicht, damit der Nährstoffbedarf zum Großteil über die Ernährung gedeckt werden kann. Selbstverständlich gibt es Lebenssituationen, die ein Mehr an Nährstoffen verlangen. So zum Beispiel Schwangerschaften, Krankheiten und Leistungssport. Dort kann mit entsprechend guten Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. von [Lebenskraft Pur](#)) nachgeholfen werden. In dieser PDF möchte ich einen kurzen Überblick geben, in welchen Lebensmitteln die verschiedenen Vitamine und Mineralstoffe gefunden werden können. Es ist mir bewusst, dass diese Liste nicht vollständig ist und bei Interesse von jedem Einzelnen weiter recherchiert werden kann. Ich bezwecke mit diesem Video und Text, den Interessierten für dieses Thema zu inspirieren. Mehr nicht:-) Viel Freude dabei! Bei Fragen zum persönlichen Nährstoffbedarf, bitte den Arzt befragen.

Lebensmittel, die Provitamin A enthalten:

- Karotte
- Spinat
- Kürbis
- Petersilie
- Kohl
- Mangold
- Tomate
- Bohnen
- Endivie
- Melone
- Rübchen
- grüner Salat
- Kerbel
- Spargel

Lebensmittel, die Vitamin B1 enthalten:

- Erbsen
- Zuckermais
- Karotte
- Lauch
- Spargel
- Knoblauch
- Kartoffel
- Kohl
- Kresse
- Petersilie

Lebensmittel, die Vitamin B2 enthalten:

- Erbsen
- Petersilie
- Endivie
- grüne Bohnen
- Spargel
- Kresse
- Kohl

Lebensmittel, die Vitamin B3 enthalten:

- Erbsen
- Zuckermais
- Petersilie
- Spargel
- Kohl
- Kartoffel
- Kresse
- grüne Bohnen
- Endivie
- Spinat
- Aubergine
-

Lebensmittel, die Vitamin B5 enthalten:

- Kartoffel
- Sellerie
- Erbsen
- Spargel
- Salat
- Gurken
- Karotten
- Tomate
- Kohl
- Kresse
- Zwiebel
- Rübchen
- Radieschen

Lebensmittel, die Vitamin B6 enthalten:

- Kohl
- Kartoffeln
- Karotten
- grüne Bohnen
- Erbsen
- Tomate
- grüner Salat

Lebensmittel, die Vitamin C enthalten:

- Petersilie
- Paprika
- Sauerampfer
- Spinat
- Kresse
- Kohl
- Zwiebel
- Feldsalat
- Mangold
- Spargel
- Kartoffel
- Erbsen
- Karotten
- Radieschen
- Rübchen

Lebensmittel, die Vitamin K enthalten:

- Spinat
- Kohl
- Kresse
- grüner Salat
-

Lebensmittel, die Kalium enthalten:

- Petersilie
- Fenchel
- Spinat
- Mangold
- Kürbis
- Artischocke
- Knoblauch
- Kohl
- Sauerampfer
- Endivie
- Erbsen
- Kress
- Karotten
- Sellerie
- rote Beete

Lebensmittel, die Calcium enthalten:

- Kresse
- Petersilie
- Zwiebeln
- Kohl
- Lauch
- Mangold
- Rübchen
- Endivie
- Sellerie
- grüne Bohnen
- Spinat

Lebensmittel, die Magnesium enthalten:

- Spinat
- Petersilie
- Mangold
- Aubergine
- Zwiebeln

Lebensmittel, die Eisen enthalten:

- Petersilie
- Spinat
- Mangold
- Kresse
- Gurke
- Lauch
- Fenchel
- rote Beete
- Kürbis
- Zucchini
- Sellerie
- grüne Bohnen
- Feldsalat

Lebensmittel, die Kupfer enthalten:

- Kresse
- Sauerampfer
- Lauch
- Erbsen
- Petersilie
- Spinat
- grüne Bohnen
- Artischocke
- rote Beete
- Kohl
- Karotte

Lebensmittel, die Selen enthalten:

- Paranüsse (2 Paranüsse decken den Tagesbedarf an Selen)
- Lachs
- Spargel
- Champignons

Lebensmittel, die Zink enthalten:

- Haferflocken
- Paranüsse
- Linsen
- Erdnüsse

Lebensmittel, die Vitamin B12 enthalten:

- Chlorella Algen
- Milch
- Fleisch
- Eier

