

Checkliste der wichtigsten Mikronährstoffe

Heute schon die Nährstoffmonster gefüttert?

Bitte ankreuzen!



Vitamin D

☐

Sonnenlicht (Hauptquelle!),
fetter Fisch (Hering, Lachs),
Eigelb, Pfifferlinge



Vitamin B12

☐

Fleisch, Fisch, Milchprodukte,
Eier (fast nur in tierischen
Lebensmitteln)



Folsäure (B9)

☐

Spinat, Brokkoli, Salat,
Hülsenfrüchte,
Vollkornprodukte



Vitamin C

☐

Paprika, Hagebutte, Zitrus-
früchte, Beeren, Kiwi



Zink

☐

Austern, Rindfleisch, Kürbis-
kerne, Haferflocken, Käse



Eisen

☐

Rotes Fleisch, Linsen, Kürbis-
kerne, Sesam, Quinoa



Magnesium

☐

Dunkle Schokolade, Nüsse
(Cashews, Mandeln),
Bananen, Vollkornhafer



Calcium

☐

Milch, Joghurt, Käse, Grünkohl,
Mineralwasser, Tofu



Jod

☐

Seefisch, Algen (Sushi!),
jodiertes Speisesalz



Selen

☐

Fisch (Thunfisch, Makrele),
Fleisch, Eier, Pilze



Omega 3

☐

Fetter Seefisch (Makrele, Lachs),
Walnüsse, Chiasamen