



Heimatgemüse

Nährwerte für eine pflanzenbasierte Ernährung

Vitamin A

Brokkoli, Chicorée, Chilipulver, grüne Kräuter, Grünkohl, Kopfsalat, Kürbis, Mangold, Möhren, Petersilie, Pfeffer, Rosenkohl, Rotkohl, Spinat, Süßkartoffeln, Wurzelgemüse

Vitamin B1

Avocados, Erdnüsse, grünes Blattgemüse, Bohnen, Haferflocken, Kartoffeln, Kichererbsen, Linsen, Nüsse, Pilze, Vollkornprodukte

Vitamin B2

Avocados, Bananen, Brokkoli, Erbsen, Feigen, Grünkohl, gelbe Paprika, Hefeflocken, Kartoffeln, Kichererbsen, Linsen, Nüsse, Pilze, Spargel, Tofu, Vollkornprodukte, Weizenkeime

Vitamin B6

Bierhefe, Erdnüsse, Grünkohl, getrocknete grüne Kräuter, getrocknete Sojabohnen, Johannisbeeren, Linsen, Nüsse, Pistazien, Samen, Weizenkeime

Vitamin B12

Da dieses Vitamin in den veganen Produkten nur angereichert ist, empfiehlt sich hier, Vitamin B12 über ein NEM (Nahrungsergänzungsmittel) zu supplementieren.

[Zu einem empfehlenswerten Produkt geht es hier entlang.](#)

Vitamin C

Erdbeeren, grüne Kräuter, grünes Gemüse, Hagebutten, Heidelbeeren, Himbeeren, Kiwis, Kohlgemüse, Maulbeeren, (roher) Brokkoli, rohe Paprika, schwarze Johannisbeeren, Tomaten, Zitrusfrüchte

Vitamin D

Morcheln, Pilze, Sonne von März bis Oktober

Vitamin E

Himbeeren, Nüsse, pflanzliche Öle, Samen, Soja, Tofu, Wirsing-kohl

Vitamin K

Blumenkohl, Brokkoli, Kopfsalat, Kürbiskernöl, Petersilie, Rosenkohl, Schnittlauch, Spinat, Traubenkernöl

Ballaststoffe

Gemüse, Hirse, Obst, Trockenobst, Vollkorngetreide (Buchweizen, Hafer, Roggen) Vollkornnudeln, Vollkorn-/Naturreis

Eisen

Algen, Amaranth, grüne Kräuter (Thymian, Basilikum, Majoran, Koriander, Bohnenkraut etc.), Hirse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sesam, Soja

Calcium

Blumenkohl, Brokkoli, Grüne Bohnen, Knollensellerie, Mungobohnen, Pak Choi, Schwarzwurzel, Spinat, Sojasprossen, Wasser (angereichert), Zwiebeln

Magnesium

Amaranth, Bohnen, grüne Kräuter, Haferkleie, Ingwer, Kakao, Kurkuma, Kürbiskerne, Pinienkerne (Nüsse und Kerne), Samen, Sojabohnen, Weizenkleie

Omega 3

Avocado, Chiasamen, Hanfsamen, Leinsamen, pflanzliche Öle (Leinöl, Hanföl, Walnussöl), Walnüsse

Selen

Paranusskerne

Zink

Kürbiskerne, Mohn, Pinienkerne, Sesam, Weizenkeime, Weizenkleie

Eiweiß

Algen, Bierhefe, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Kerne, Nüsse, Tofu, Samen, Senfsamen, Soja, Vollkorngetreide

Kohlehydrate

Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Pseudogetreide, (Süß)Kartoffeln