



VITAMINE

DAS VITAMIN-REICH

Vitamine sind für uns Menschen lebenswichtig. Das Beste: Die Natur hält sie für uns in Hülle und Fülle bereit. Wir zeigen, in welchen Lebensmitteln Sie welche Vitamine finden können.



Vitamin A	Augen, Haut und Schleimhäute	Leber, Butter, Käse, rote Paprika, Spinat, Brokkoli, Karotten, Aprikosen
Vitamin B1	Nerven	Vollkornprodukte, Schweinefleisch, Scholle, Thunfisch, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Spargel, Spinat, Walnüsse
Vitamin B2	Eiweiß- und Energiestoffwechsel	Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Hefe
Vitamin B3	Stoffwechsel	Fleisch, Innereien, Fisch, Bohnenkaffee, Brot, Vollkornprodukte, Erdnüsse, Pilze, Mungobohnen, Kartoffeln, Bierhefe
Vitamin B5	Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel	Hefe, Kalbsleber, Makrele, Thunfisch, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Steinpilze, Gorgonzola, Wassermelone
Vitamin B6	Nerven und Abwehrkräfte	Fleisch, Milch, Hülsenfrüchte, Kohl, Spinat, Feldsalat, Kartoffeln, Avocado, Bananen, Walnüsse, Erdnüsse
Vitamin B7	Haut, Haare und Nägel	Hefe, Haferflocken, Vollkornreis, Leber, Eigelb, Linsen, Nüsse
Vitamin B9	Zellteilung	Orangen, grünes Blattgemüse, Kohl, Vollkornprodukte, Petersilie
Vitamin B12	Blutbildung, Zellteilung und Nerven	Leber, Fisch, Milch, Käse, Eier
Vitamin C	Immunsystem und Stoffwechsel	Hagebutten, Sanddornbeeren, Paprika, Kohl, Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte, Spinat
Vitamin D	Knochenstoffwechsel	Lebertran, Hering, Aal, Lachs, Eigelb
Vitamin E	Zellschutz	Pflanzliche Öle, Nüsse, Samen, Butter, Eier
Vitamin K	Blutgerinnung und Knochenaufbau	Kalbsleber, Speisequark, grünes Blattgemüse, Rosenkohl, Petersilie, Schnittlauch, Champignons