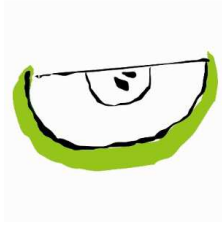


Den Tagesbedarf an Vitamin C (100 mg) decken:

- ...40 ml Sanddornbeerensaft
- ...60g schwarze Johannisbeere
- ...65 g frische Küchenkräuter (Petersilie, Kresse, Dill,...)
- ...75 g Paprikaschote, rot, roh
- ...150 g Broccoli, gegart
- ...180 g Blumenkohl, gegart
- ...180 g Satsumas
- ...200 g Beerenobst (Tiefkühlware)
- ... 200 g Hagebuttenmarmelade
- ...210 g Orange
- ...220 g Kiwi, grün
- ... 300 ml Apfelsinensaft

Den Tagesbedarf an Zink (10 mg) decken:

- ...45 g Austern
- ...48 g Roggenkeime
- ...56 g Weizenkeimflocken
- ...135 g Rindfleisch
- ...160 g Parmesan
- ...165 g Schafffleisch
- ...168 g Wildreis
- ...188 g Emmentaler
- ...190 g Blauschimmelkäse
- ...245 g Haferkleie



- ...250 g Scheiblettenkäse
- ...270 g Haferflocken
- ...280 g Roggenmehl Typ 1740
- ...290 g Weizenvollkornmehl
- ...300 g Kölln Haferfleks
- ...305 g Kalbsbrust
- ...332 g Mozzarella
- ...415 g Früchte-Vollkorn-Müslimischung

Da stecken viele sekundäre Pflanzenstoffe drin:

- Beerenobst (1 Handvoll)
- Blumenkohl (1x wöchentlich)
- Broccoli (1 x wöchentlich)
- Grüner Tee (täglich 2 Tassen)
- Kartoffeln (3 x wöchentlich)
- Knoblauch (mehrmals wöchentlich)
- Ingwer (täglich als Getränk)
- Möhren (mehrmals wöchentlich)
- Rosenkohl (1x wöchentlich)
- Sellerie (1 x wöchentlich)
- Tomaten (mehrmals wöchentlich)
- Sauerkraut (1 x wöchentlich)
- Zitrusfrüchte (mehrmals wöchentlich)
- Zwiebeln (mehrmals wöchentlich)
- Leinsamen (täglich 1-2 EL)
- Vollkorngetreide (täglich mehrmals als Brot oder Flocken)
- Vollkorn-Hafer
- Dunkle Trauben (mehrmals wöchentlich 1 Handvoll)