

Optimale Nährstoffversorgung

→ für jeden kritische Nährstoffe

Mineralstoffe

Calcium (Vitamin D abhängige Aufnahme)

Samen (Sesam!, Chia!, Leinsamen!) / **Nüsse** (Paranüsse!, Mandelmilch mehr als Kuhmilch!) / **Kräuter** (Brennessel!) / **Hülsenfrüchte** / **grünes Gemüse** (Grünkohl!, Rucola!, Spinat!) / **Vollkorngetreide** (Hafer!) / **Mineralwasser**

Kalium Hülsenfrüchte! / Kakao! / grünes Blattgemüse / Bananen / Vollkorngetreide

Magnesium Kakao! / Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte / grünes Blattgemüse / Nüsse und Samen

Spurenelemente

Chrom Samen und Nüsse (Paranüsse!) / Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte / Beeren

Eisen (Aufnahme wird durch Vitamin C deutlich gesteigert)

Kakao! / **Samen** (Kürbiskerne!, Sesam!, Hanfsamen!, Leinsamen!) / **Nüsse** (Mandeln!) / **Vollkorngetreide** (Hafer!, Hirse!) / **Hülsenfrüchte** (Linsen!) / **grünes Blattgemüse** (Spinat!)

Jod Kelp (z.B. in Rapunzel Salz mit Algen) / Arame / Wakame / Dulse / Nori

Selen Kokosnüsse! / Paranüsse! / Pilze / Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte

Silizium Vollkorngetreide (Hirse!, Hafer!) / Hülsenfrüchte / Kartoffeln / Nüsse und Samen

Zink Samen (Sesam!, Kürbiskerne!, Leinsamen!, Chia!, Paranüsse) / Nüsse (Walnüsse!, Mandeln, Cashews!) / Vollkorngetreide (Hafer!) / Hülsenfrüchte (Soja!, Linsen!, Kichererbsen!)

Vitamine

Provitamin A Oranges, gelbes, rotes und grünes Gemüse

B-Vitamine (B1-Thiamin, B2-Riboflavin, B3-Niacin, B5-Pantothensäure, B6-Pyridoxin, B7-Biotin, B9-Folsäure) Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte / grünes Blattgemüse / Nüsse und Samen / Pilze

Aktives Vitamin B12 (Methylcobalamin/Adenosylcobalamin)

Als Tropfen oder Lutschtabletten (500 - 1000 µg pro Tag sublingual)

Vitamin C Frisches Obst und Gemüse als Rohkost

Vitamin D Aufdosierung nach Blutwert und Gewicht, dann Erhaltungsdosis nach Gewicht dauerhaft (Ziel: 60 ng/ml = 60 µg/l = 150nmol/l)

Vitamin E Nüsse und Samen / Vollkorngetreide / Hülsenfrüchte

Vitamin K Hülsenfrüchte / grünes Gemüse / Milchsäurebakterien (bilden Vitamin K im Darm)

Essentielle Fettsäuren

Omega 3 Fettsäuren

Leinsamen und Chiasamen frisch gemahlen und gekühlt gelagert / **geschälte Hanfsamen** gekühlt gelagert / **Walnüsse** / **Mikroalgenöl** (z.B. von Norsan)

Essentielle Aminosäuren

Lysin, Tryptophan, Threonin, Methionin, Valin, Leucin, Isoleucin, Phenylalanin

Hülsenfrüchte (Lysin!) / **Samen** (Hanfsamen!, Chiasamen!, Leinsamen!, Kürbiskerne!) /

Nüsse (Tryptophan in Cashewkernen extrem hoch!) / **Vollkorngetreide** (Hafer!)