

Da wir jetzt wissen, wie viele Kalorien wir im Wochendurchschnitt zu uns nehmen müssen, um unsere jeweiligen Ziele zu erreichen, können wir uns darüber Gedanken machen über welche Nahrungsmittel und in welchem Verhältnis wir diese aufnehmen.

Mikronährstoffe

Vitamine

wasserlöslich	Vitamin C – Tagesbedarf 100 mg Pflanzlich: rote Paprika (140 mg pro 100 g), Kiwi (71 mg pro 100 g), Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, Grünkohl, Brokkoli
	Vitamin B1 (Thiamin) – Tagesbedarf 1/1,3 mg Tierisch: Fleisch (insbesondere Schwein) Pflanzlich: Vollkornprodukte, Haferflocken, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse, Erbsen
	Vitamin B2 (Riboflavin) – Tagesbedarf 1,1/1,4 mg Tierisch: Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch Pflanzlich: Vollkornprodukte
	Vitamin B6 (Pyridoxin) – Tagesbedarf 1,4/1,6 mg Tierisch: Hühner- und Schweinefleisch, Fisch Pflanzlich: Vollkornprodukte, Weizenkeime, Sojabohnen, grüne Bohnen, Linsen, Kohl, Salat, Bananen, Kartoffeln
	Vitamin B12 (Cobalamin) – Tagesbedarf 4 mg Tierisch: Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte Pflanzlich: kommt nicht in pflanzlichen Lebensmitteln vor
	Niacin – Tagesbedarf 13/16 mg Tierisch: Fleisch, Fisch Pflanzlich: Erdnüsse, Kakaopulver, Pilze, Erbsen, Bohnen, Brot
	Biotin – Tagesbedarf 40 mg Tierisch: Leber, Niere, gekochte Eier, Milch und Milchprodukte Pflanzlich: Sojabohnen, Haferflocken, Nüsse, Vollkornprodukte, Pilze
	Folsäure – Tagesbedarf 300 mg Pflanzlich: grünes Gemüse (Blattgemüse wie z.B. Spinat, Salat), Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Orangen
	Panthsäure – Tagesbedarf 5 mg Tierisch: Fleisch, Fisch, Eier Pflanzlich: Pilze, Nüsse, Vollkornprodukte
	Vitamin E – Tagesbedarf 12/15 mg Pflanzlich: Nüsse und Samen wie Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Haselnüsse und Mandeln und daraus hergestellte Pflanzenöle und Streichfette. Auch grünes Blattgemüse, Kichererbsen, Süßkartoffeln und Paprika sind Vitamin-E-Quellen.
fettlöslich	Vitamin D Durch Sonnenlichtbestrahlung können wir Vitamin D herstellen
	Vitamin K – Tagesbedarf 60/70 65/80 mg Tierisch: Milch und Milchprodukte, Fleisch und Eier. Pflanzlich: grüne Gemüsearten (z.B. Spinat, einige Salat- und Kohlsorten)
	Vitamin A – Tagesbedarf 850/700 mg Tierisch: Leber und daraus hergestellte Wurstwaren. Eier, Milch und Milchprodukte (insbesondere verschiedene Käsesorten wie Camembert) sowie einige Fischarten (z. B. Aal) Pflanzlich: Karotten, Spinat

Mineralstoffe

Mengenelemente

Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor

Spurenelemente

Eisen, Zink, Jod, Fluor, Chrom, Selen

Wasser

Ein gesunder Erwachsener sollte pro Tag ca. 1,5 – 3 Liter Wasser trinken.

Genussmittel

Alkohol

Bier, Wein, Spirituosen – in Maßen genießen, kein Party- und Koma-saufen

Nikotin

Tabakerzeugnisse, Liquids – gänzlich vermeiden

Koffein

Softdrinks, Energydrinks