

Nährstoff	Beispiele für gute pflanzliche Quelle
Protein	<p>Hülsenfrüchte</p> <p>Getreideprodukte, v. a. Vollkornbrot, Getreideflocken (aus Vollkorn)</p> <p>Kartoffeln</p>
Ballaststoffe	<p>Hülsenfrüchte, v. a. Erbsen, Linsen und Bohnen</p> <p>Kartoffeln</p> <p>Vollkornprodukte, v. a. Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln und Getreideflocken</p> <p>Gemüse</p> <p>Obst und Nüsse</p>
Vitamin A/ β -Carotin	<p>Farbintensives Gemüse, v. a. Tomaten und Karotten</p> <p>tiefgrünes Blattgemüse, v. a. Spinat, Grünkohl und Feldsalat</p> <p>Obst, v. a. Honigmelone, Aprikose und Mango</p>
Vitamin D	<p>Speisepilze</p> <p>Pflanzenöle</p>
Vitamin E	<p>hochwertige pflanzliche Öle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sojaöl und Maiskeimöl</p> <p>Nüsse und Ölsaaten, v. a. Weizenkeime, Haselnüsse, Mandeln</p>
Vitamin K	<p>grüne Gemüsearten, v. a. Kopfsalat, Feldsalat, Spinat Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl</p>
Vitamin B1	<p>Vollkornprodukte, v. a. Haferflocken</p> <p>Hülsenfrüchte, v. a. Erbsen, weiße Bohnen</p> <p>Ölsaaten, v. a. Sonnenblumenkerne</p>
Vitamin B2	<p>Gemüse, v. a. Champignons und Spinat</p> <p>Vollkornprodukte</p>
Vitamin B6	<p>Gemüse, v. a. Rosenkohl, Blumenkohl, grüne Bohnen, Feldsalat</p> <p>Hülsenfrüchte, v. a. Linsen</p> <p>Kartoffeln</p> <p>Bananen</p>

Nährstoff	Beispiele für gute pflanzliche Quelle
	<p>Vollkornprodukte</p> <p>Weizenkeime</p> <p>Sojabohnen</p>
Niacin	<p>Brot und Backwaren</p> <p>Kartoffeln</p>
Folat	<p>besonders grünes Blattgemüse, v. a. Spinat und Salate, und Kohlsorten, v. a. Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, aber auch Tomaten und Spargel</p> <p>Orangen</p> <p>Vollkornbackwaren</p> <p>Kartoffeln</p> <p>Weizenkeime</p>
Pantothensäure	<p>Vollkornprodukte</p> <p>Hülsenfrüchte, v. a. reife Erbsen</p>
Biotin	<p>Hülsenfrüchte, v. a. Sojabohnen</p> <p>Nüsse, v. a. Haselnüsse</p> <p>Haferflocken</p> <p>Champignons</p>
Vitamin C	<p>Gemüse, v. a. Paprika, Brokkoli, Fenchel</p> <p>Obst, v. a. schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Stachelbeeren</p>
Kalium	Spinat, Champignons
Calcium	<p>Grünes Gemüse und Salat, v. a. Grünkohl, Brokkoli und Rucola</p> <p>Nüsse und Ölsaaten, v. a. Mandeln</p>
Magnesium	<p>Getreideprodukte, v. a. Reis, Vollkornprodukte und Kartoffeln</p> <p>Hülsenfrüchte, v. a. grüne Erbsen, Sojabohnen</p> <p>Obst, v. a. Beerenobst, Orangen und Bananen</p>

Nährstoff	Beispiele für gute pflanzliche Quelle
	Nüsse, v.a. Haselnüsse
Eisen	Getreideprodukte, v. a. Brot und Haferflocken Gemüse und Hülsenfrüchte, v. a. Schwarzwurzeln, Spinat, Erbsen, Linsen, Pfifferlinge
Zink	Hülsenfrüchte, v.a. Linsen Vollkornprodukte, v.a. Haferflocken, Roggenvollkornbrot
Selen	Gemüse, v. a. Speisepilze, Kohlgemüse, Zwiebelgemüse, Linsen und Spargel Nüsse, v. a. Paranüsse
Phosphor bzw. Phosphat	Brot
Fluorid	Getreideprodukte