

Übersicht über Vitamine, Mineralien und Co für Rohköstler

Anwendung bei einigen Nahrungsvorkommen beachten! Nahrungsvorkommen nicht vollständig! Alle Nahrungsvorkommen wirken auf verschiedene Organe positiv, können aber auch Krankheiten auslösen (Siehe Quellen)

Tagesbedarf (ist immer großzügig kalkuliert – mit einem Sicherheitspaket) siehe hier u.a.: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

Info der Nahrungsvorkommen:

- „Nature Power – Vitamine, Mineralien, Vitalstoffe“; „Heile Dich selbst“
- „Keimling-Katalog 2010“
- <http://deu.orkos.com/Gesundheit/Gesundheits-Frucht.aspx>
- <http://www.rohsuperfood.de/>
- <http://www.bioinsel-shop.de/>
- http://fddb.info/db/de/lexikon/information_mineralstoff-natrium/index.html
- <http://www.vitalernaehrung.de>

Enzyme sind lebenswichtig, ohne sie geht gar nichts. Mineralien wichtig für die Verwertung von Vitaminen. Proteine (bzw. Aminosäuren) verwerten Mineralien und Enzyme Proteine. (Quelle: „Heile Dich selbst“ S. 87/88)

Vitamine, Mineralien, Proteine sind für Wachstum und Erhalt des Körpers zuständig. Kohlenhydrate (Glykose (Zucker)) und Fette (Fettsäuren) sind für den Energiehaushalt (Zellatmung = Reaktion mit Sauerstoff zu CO₂, Wasser und ATP (Speicherung in den Zellen) verantwortlich.

Überschüssige Kalorien werden in Blutfette verwandelt und zu den Fettzellen transportiert und dort gespeichert. Zu viele Fette (aus Fettsäuren aufgebaut) erhöhen die Fettzellenbildung (aus sogenannten mesenchymalen Zellen entstehen neue Fettzellen), belasten das Herz (Fettsäuren), verengen Arterien, erzeugen Hunger, Frust, Trost, Stress ...

Pflanzliche Lebensmittel liefern essentielle Aminosäuren, die es dem Körper ermöglichen, komplette Proteine zu generieren. Die Verstoffwechslung dieser Proteine erfolgt ohne übermäßigen Energieaufwand. (Quelle: www.zentrum-der-gesundheit.de)

Positive Fettsäuren – einfache ungesättigten Fettsäuren (bessere Aufspaltung, beschleunigen den Transport von Cholesterin)

Positive Fettsäuren – mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Baustein für Zellwände, senken Blutdruck): z.B. Omega-3,6,9 Fettsäuren

Negative Fettsäuren – gesättigte Fettsäuren (in Fleisch, Wurst, Sahne, Hartkäse, Butter, Kokosfett, Eier, Süßigkeiten, Kuchen, Pizza)

Negative Fettsäuren – Transfette: chemisch veränderte Fette (in Pommes, Donuts, Chips, Croissants, Margarine, Popcorn, geröstete Nüsse)

(Quelle: „Welt der Wunder“ Nr. 4/09)

Zu viel Zucker, vor allem chemisch, industrieller verarbeitender Zucker (kurzkettige Zuckermoleküle), vermindert die Transportfähigkeit von Sauerstoff im Blut, schwächt das Immunsystem, lässt Gallensteine, Tumorzellen, Diabetes, Knochenabbau entstehen, wird in

Fett umgewandelt und im Fettgewebe gespeichert, schüttet zu viel Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, dadurch Gier vom Gehirn nach Zucker.

Das Gehirn, das einzige Organ, das nur aus Zucker Energie gewinnen kann. Gehirn steuert sozusagen den Zuckerhaushalt. Es will immer mehr.

Zu viele Vitamine werden ausgeschieden, zu viel Zucker nicht.

(Quelle: „Welt der Wunder“ Nr. 6/10)

Die Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium sind im menschlichen Körper als Ionen vorhanden. Weil sie elektrischen Strom leiten können, bezeichnet man sie als Elektrolyte. Elektrische Ströme steuern über die Nervenbahnen alle Organe und Muskeln des menschlichen Körpers, auch unser Herz. (Mg-Ca; K-Na)

(<http://www.zentramin.de/wissenswertes/mineralstoffe.php>)

Mineralstoffe – Mengenelementen

(> 50 Milligramm/kg Körpergewicht, Bedarf: grammweise)

1. Magnesium pro 100g

Speicherung im Körper: 25g (60% Knochen, 30% Muskeln, 1% außerhalb der Zelle)

Tagesbedarf:

Sonstiges: Vorsicht Nierenkranke bei **Überdosis**

Nahrungsvorkommen: Spirulina, Chlorella, Mesquite-Mehl, Wildkraut Löwenzahn, Wildkraut Mariendistel, Gurke (8mg), Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Dinkelgras, Gerstengras, Feigen, Macadamianuss (0,1mg), Paranuss (160mg), Cashewkerne (270mg), Mandelmus (176 mg), Clementine, Datteln, Granatapfel, Brokkoli (24mg), Litschi, Pfirsich/Nektarine (9mg), Zuckerrohrsaft, Maca, Hanfsamen, Kakaopulver, Virgin Kokosöl; St. Georg-Wasser (16,9mg/l), Apfelsine (ca. 15mg), Grapefruit, Ingwer, Sesammus (326mg), Maronipulver (Edelkastanienmehl, 45mg), Schwarzer Sesam, Baobab Fruchtpulver, Spinat, Buchweizen, Aronia-Beere, Quinoa (198mg)

2. Calcium pro 100g

Speicherung im Körper: 1,3 kg (Knochen, Zähne)

Tagesbedarf:

Sonstiges: **Überdosis** Harnsteingefahr

Nahrungsvorkommen: Chlorella, Mesquite-Mehl, Wildkraut Rosmarin, Wildkraut, Mariendistel, Gurke (15mg), Dinkelgras, Gerstengras, Maca, Feigen (54mg), Datteln, Paranusskerne, Granatapfel, Mandelmus (261mg), Grapefruit (18mg), Olive (80mg), Goji-Beeren, Hanfsamen, Kakaopulver, Carob Pulver, Virgin Kokosöl; St. Georg-Wasser (97mg/l), Pitaya, Sesamsamen (780mg), Maronipulver (Edelkastanienmehl, 33mg), Mohn, Schwarzer Sesam, Paprika, Baobab Fruchtpulver, Spinat, Banane, Aronia-Beere

3. Kalium auf 100g

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges: Vorsicht Nierenkranke bei **Überdosis**

Nahrungsvorkommen: Banane, Hülsenfrüchte, Chlorella, Mesquite-Mehl, Wildkraut Löwenzahn, Wildkraut Mariendistel, Staudensellerie, Zitrone und Limette, Feigen (240mg), Getrocknete Aprikosen, Virgin Kokosöl, Datteln, Paranusskerne, Ananas (173g), Avocado, Birne, Blumenkohl (328mg), Brokkoli (373mg), Clementine, Granatapfel, Gurke (141mg), Kaki (140mg), Litschi, Macadamianuss (51mg), Mango, Olive (40mg), Orangen (42mg), Passionsfrucht (0,34g), Pflaumen (220mg), Zuckerrohrsaft, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Pistazien, St. Georg-Wasser (0,4 mg/l), Knoblauch, Weintrauben (190mg), Basilikum, Apfel (170mg), Ingwer, Maronipulver (Edelkastanienmehl, 707mg), Paprika, Bohnen, Baobab Fruchtpulver, Spinat, Aronia-Beere

4. Natrium pro 100g

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges: Überdosis (Magenkrebs, Bluthochdruck)

Nahrungsvorkommen: Staudensellerie, Blumenkohl (16mg), Melone (9,25mg), St. Georg-Wasser (9,8mg/l), Brokkoli (19mg), Aprikose, Tomaten, Senf, Maronipulver (Edelkastanienmehl, 2mg), jodiertes Meersalz, Buchweizen

5. Phosphor

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Tagesbedarf: Erwachsene 700 mg

Sonstiges: Mangel bei normaler Ernährung sehr unwahrscheinlich

Nahrungsvorkommen: Wildkraut Löwenzahn, Dinkelgras, Gerstengras, Maca, Feigen, Getrocknete Aprikosen, Virgin Kokosöl, Datteln, Macadamianusskerne, Paranusskerne, Cashewkerne (375mg), Brokkoli (82mg), Frische Algen, Gurke (23mg), Orangen (23mg), Passionsfrucht (57mg), Pfirsich/Nektarine (25mg), Physalis (Inka-Beeren) (39mg), Zucchini (23mg), Apfel (10mg), Ananas (9mg), Pistazienkerne (500mg), Pitaya, Maronipulver (Edelkastanienmehl, 87mg), Paprika, Bananen

6. Schwefel

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges: kommt in Lebensmitteln vor die Proteine enthalten

Nahrungsvorkommen: Chlorella, Wildkraut Löwenzahn, Gurke (11mg), Dinkelgras, Gerstengras, Maca, Zitrone, Apfel, Knoblauch, Banane, Brokkoli (139mg), Zucchini (25mg)

7. Chlor pro 100g

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf: 830 mg Chlorid

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Ananas (39mg), Banane (131mg), Kokosnuss (122mg), Gurke (37mg), Brokkoli (78mg)

Mineralstoffe – Spurenelemente

(< 50 Milligramm/kg Körpergewicht, Bedarf: Mikro- bis Milligramm (µg/mg))

1. Eisen pro 100g

Speicherung im Körper: 2-4 g (2/3 im Hämoglobin)

Tagesbedarf:

Sonstiges: Mineral-Mangel am häufigsten, von Pflanzen schwer aufnehmbar, Vitamin C unterstützt Aufnahme; Überdosis tödlich

Nahrungsvorkommen: Pollen, Spirulina (180mg), Chlorella, Frische Algen, Mesquite-Mehl, Wildkraut Löwenzahn, Wildkraut Mariendistel, Petersilie (viel), Dinkelgras, Gerstengras, Maca, Getrocknete Aprikosen, Virgin Kokosöl, Datteln, Macadamianusskerne, Paranusskerne, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Mandelmus (4,2 mg), Ananas (0,4mg), Banane, Clementine, Granatapfel, Goji-Beeren, Mango, Olive (1,6mg), Physalis (Inka-Beeren) (0,34mg), Hanfsamen, Kakaopulver, Carob Pulver, Artischocke (1,5mg), Orangen, Schnittlauch (1,9mg), Pistazien, Pitaya, Sesammus (8,8mg), Maronipulver (Edelkastanienmehl, 1,32mg), Honig, Gurke, Schwarzer Sesam, Bohnen, Baobab Fruchtpulver, Spinat, Bananen, Buchweizen, Aronia-Beere, Quinoa (2,9g)

2. Selen pro 100g

Speicherung im Körper: Bestandteil eines Enzyms

Tagesbedarf:

Sonstiges: **Überdosis:** u.a. Haarausfall, Metallgeschmack, Fingernägel, Hautrötung, = Antioxidans,

Nahrungsvorkommen: Paranuss, Wildkraut Mariendistel, Datteln, Pfirsich/Nektarine, Goji-Beeren, Schwarzer Sesam,

3. Zink

Speicherung im Körper: Bestandteil von Insulin; 2g im Körper (Knochen, Haut, Haaren); keine gute Speicherung

Tagesbedarf:

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Pollen, Mesquite-Mehl, Kürbiskerne (7mg), Maca, Getrocknete Aprikosen, Virgin Kokosöl, Cashewkerne, Ananas (0,26mg) , Clementine, Datteln, Frische Algen, Paranuss (4mg), Goji-Beeren, Schwarzer Sesam, Süßlupinen-Mehl (5mg), Aronia-Beere, Quinoa (2,2mg)

4. Mangan pro 100g

Speicherung im Körper: 10 – 20 mg, Bestandteil von Enzymystemen

Tagesbedarf:

Sonstiges: = Antioxidans,

Nahrungsvorkommen: Pollen, Chlorella, Wildkraut Löwenzahn, Wildkraut Mariendistel, Getrocknete Aprikosen, Kokosnuss, Cashewkerne, Brokkoli (260µg), Datteln, Feigen (130 µg), Durianfrucht (0,35mg), Haselnuss (15,7mg), Heidelbeeren (0,84mg), Pistazien (464µg), Weintraube, Ingwer, Honig, Bananen

5. Chrom

Speicherung im Körper: Körpergewebe

Tagesbedarf:

Sonstiges: Vitamin C unterstützt Aufnahme;

Nahrungsvorkommen: Hefeflocken, Wildkraut Mariendistel,

6. Jod pro 100g

Speicherung im Körper 10 bis 30 mg

Tagesbedarf:

Sonstiges: Deutschland Jodmangelgebiet? Nein, da man gar nicht soviel Jod benötigt, wie behauptet wird.

Nahrungsvorkommen: Chlorella, Frische Algen, Spirulina, Ananas (1,4 µg), Kokosnuss, Orangen (2,15µg), jodiertes Meersalz

7. Fluor (offen)

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Sonnenblumenkerne, Getrocknete Aprikosen,

8. Kupfer (offen)

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Sonnenblumenkerne, Getrocknete Aprikosen, Bohnen, Bananen

Wasserlösliche Vitamine

1. Vitamin B pro 100g

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Pollen, Frische Algen, Hefeflocken, Wildkraut Löwenzahn, Staudensellerie, Kürbiskerne, Reiskleie-Pulver, Macadamianusskerne, Feigen, Cashewkerne, Granatapfel, Kakaopulver, Carob Pulver, Pitaya, Schwarzer Sesam, Paprika, Aprikose, Stangensellerie

2. Vitamin B1 (Thiamin) pro 100g

Speicherung im Körper: begrenzt, ein paar Tage

Tagesbedarf:

Sonstiges: **Überdosis** kann der Körper aus dem Darm nicht aufnehmen

Nahrungsvorkommen: Haferflocken, Chlorella, Wildkraut Mariendistel, Erbsen, Bohnen, Sonnenblumenkerne, Datteln, Paranusskerne, Banane, Durianfrucht (0,45mg), Goji-Beeren, Hanfsamen, Physalis (Inka-Beeren), Chia-Samen, Sesammus (0,75mg), Leinsamen, Maronipulver (Edelkastanienmehl), Maronipulver (Edelkastanienmehl, 0,23mg), Gurke

3. Vitamin B2 (Riboflavin) pro 100g

Speicherung im Körper: begrenzt

Tagesbedarf:

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Pilzen (reichlich), Chlorella, Wildkraut Mariendistel, Gerstengras, Datteln, Mandelmus (0,6 mg), Litschi, Goji-Beeren, Hanfsamen, Physalis (Inka-Beeren), Chia-Samen, Leinsamen, Maronipulver (Edelkastanienmehl, 0,22mg), Honig

4. Vitamin B3 (Niacin bzw. Nicotinsäure)

Speicherung im Körper: bis zu 6 Wochen

Tagesbedarf:

Sonstiges: Körper kann B3 aus der Aminosäure **Tryptophan** selbst herstellen

Nahrungsvorkommen: Datteln, Durianfrucht (riechen), Hanfsamen, Chia-Samen

5. Vitamin B6 (Pyridoxin)

Speicherung im Körper: begrenzt

Tagesbedarf:

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Chlorella, Gerstengras, Kartoffeln, Bohnen, Avocado, Bananen, Goji-Beeren, Sonnenblumenkerne, Physalis (Inka-Beeren), Ingwer, Sesammus (1,1mg), Leinsamen, Maronipulver (Edelkastanienmehl, 0,35mg),

6. Vitamin B9 pro 100g

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Brokkoli, Durianfrucht, Grapefruit (B9, 11µg)

7. Vitamin B12 (Cobalamine)

Speicherung im Körper: 3 bis 4 Jahre

Tagesbedarf:

Sonstiges: Wird weder von Tieren noch von Pflanzen gebildet, sondern durch Bakterien. Wird von unseren gesunden Darmbakterien produziert, Unterstützung dabei von Chlorophyll.

Nahrungsvorkommen: in Spuren, z.B. Sauerkraut, Ingwer; aber hoch in Spirulina; (Darmbakterien), Chlorella, Blütenpollen, Spirulina (0,076g)

8. Vitamin C (Ascorbinsäure) pro 100g

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges: = Antioxidans,

Nahrungsvorkommen: alle reichlich: Paprika (140mg), Schwarze Johannesbeeren, Fenchel, Blumenkohl (73 mg), Brokkoli (115mg), Orangen (50mg), Sanddorn, Chlorella, Wildkraut Löwenzahn, Wildkraut Mariendistel, Staudensellerie, Zitrone und Limette, Petersilie (viel), Clementine, Avocado, Ananas (19mg), Durianfrucht (42mg), Granatapfel, Goji-Beeren, Grapefruit (44mg), Heidelbeeren (30mg), Kiwi (71mg), Litschi (39,2mg), Mango, Papaya (82mg), Passionsfrucht (24mg), Physalis (28mg), Tomate, Kakaopulver, Physalis (Inka-Beeren), Pitaya, Maronipulver (Edelkastanienmehl, 27mg), Tomate, Gurke, Paprika, Cranberry, Baobab Fruchtpulver, Stangensellerie, Bananen (12 mg), Aronia-Beere

9. Folsäure

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges: als synthetisch (Tabletten) vom Darm besser aufnehmbar als natürlich, da dort noch an andere Stoffe gebunden; **Vitamin-Mangel am häufigsten**

Nahrungsvorkommen: Chlorella, Rote Beete (Rübe), Grapefruit, Pistazien (58µg), Leinsamen, Maronipulver (Edelkastanienmehl, 62µg), Aprikose, Bananen (20 µg)

10. Pantothensäure

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf: 6mg

Sonstiges: kaum Mangelerscheinungen, da reichlich im Körper und in der Nahrung vorhanden

Nahrungsvorkommen: Hülsenfrüchte, Chlorella, Leinsamen, Aprikose,

11. Biotin

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges: kaum Mangelerscheinungen, da reichlich in der Nahrung; bei Zuviel keine Nebenwirkungen

Nahrungsvorkommen: Sojabohnen, Nüsse, Haferflocken, Spinat, Champignons, Linsen, (Darmbakterien), Chlorella

Fettlösliche Vitamine

1. Vitamin A (Retinol) pro 100g

Speicherung im Körper: über ein Jahr

Tagesbedarf:

Sonstiges: kaum Mangelerscheinungen; Problem bei Veganer; **Überdosis** kann schädlich sein; = Antioxidans,

Nahrungsvorkommen: Möhren, Spinat, Grünkohl, Wildkraut Löwenzahn, Wildkraut Mariendistel, Staudensellerie, Feigen, Datteln, Getrocknete Aprikosen, Ananas (70µg), Goji-Beeren (viel), Kaki (1,82mg), Mango, Melone (1,7mg), Papaya (0,7mg), Paprika (rot: 2,5mg; grün (0,7mg), Passionsfrucht (0,28mg), Pfirsich/Nektarine (0,51mg), Pflaumen (0,43mg), Physalis (Inka-Beeren), Tomate, Carob Pulver, Chia-Samen, Sonnenblumenkerne, Maronipulver (Edelkastanienmehl, 12g), Gurke, Schwarzer Sesam, Paprika, Stangensellerie, Aronia-Beere

2. Vitamin D (Calciferol)

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf: 10min. Sonne

Sonstiges: (unter Sonneneinstrahlung in der Haut selbstbildend)

Nahrungsvorkommen: Wildkraut Löwenzahn, Datteln

3. Vitamin E (Tocopherol) pro 100g

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf: 4 mg, zuzüglich etwa 0,4 mg pro Gramm Zufuhr an mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Sonstiges: kaum Mangelerscheinungen; wird von Vitamin C und Selen unterstützt, = Antioxidans,

Nahrungsvorkommen: Chlorella, Reiskleie-Pulver (Tocotrienole), Öle, Paranusskerne, Avocado, Cashewkerne (0,78mg), Mandelmus (28 mg), Haselnuss, Heidelbeeren (2,1mg), Macadamianuss (1,5mg), Olive (0.5mg), Pflaumen (0,86mg), Goji-Beeren, Hanfsamen, Kakaopulver, Sonnenblumenkerne, Pitaya, Leinsamen, Maronipulver (Edelkastanienmehl, 1,2g), Bananen, Süßlupinen-Mehl (39,6mg), Aronia-Beere

4. Vitamin K (PhylloChianon)

Speicherung im Körper:

Tagesbedarf:

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Chlorella, Gras, Getrocknete Aprikosen, Macadamianusskerne, Cashewkerne, Brokkoli (121µg), Aronia-Beere

Sonstiges:

1. Eiweiß (Protoine) pro 100g

Sonstiges: 0,9g pro 1kg Körpergewicht täglich

Nahrungsvorkommen: Hefeflocken, Pollen, Tocotrienole, Quinoa (12g), Acai-Beeren, Durianfrucht, Hanfsamen (30,8g), Brennnessel, Oliven, grünes Blattgemüse, Alfalfa-gras, Gerstengras, Weizengras, Paranuss (13,6mg), Kürbiskerne (23,4g), Chia-Samen (15,6g), Honig, Dinkelgras, Kokosnuss, Chlorella (69g), Spirulina (12,7g), Kartoffel, Blumenkohl (2,5g), Cashewkerne (18%), Kakaobohnen (17,9g), Goji-Beeren (10,7g), Mandelmus (23g), Haselnuss (12g), Macadamianuss, Pistazien (17,6g), Maca (13,9g), Kakaopulver (17,9g), Physalis (Inka-Beeren) (9,7g), Carob Pulver (4,2g), Sonnenblumenkerne (30%), Sesamsamen (18g), Leinsamen (23g), Maronipulver (Edelkastanienmehl (2,48g), Schwarzer Sesam, Baobab Fruchtpulver (2,1g), Süßlupinen-Mehl (40g), ...

2. Kohlenhydrate pro 100g (Zucker, Stärke, Zellulose)

Sonstiges: 70kg schwerer Mann: 400g Zucker pro Zelle

Nahrungsvorkommen: Kakaopulver (64,3g), Hanfsamen (4,2g), Quinoa (62g), Kartoffel, Mandelmus (5,5g), Durianfrucht, Passionsfrucht (13,44g), Pollen, Maca (74,8g), Chlorella (13g), Goji-Beeren (64,3g), Kürbiskerne (13,2g), Physalis (Inka-Beeren) (56,5g), Carob Pulver (11,2g), Spirulina (12,9g), Chia-Samen (43,9g), Maronipulver (Edelkastanienmehl, 41,2g), Leinsamen (5,9g), Sesamsamen (10g), Baobab Fruchtpulver (25,6g), Bananen, Süßlupinen-Mehl (10g),

3. Fette pro 100g

Sonstiges: 0,9g pro 1kg Körpergewicht täglich

Nahrungsvorkommen: Kakaopulver (8,9g), Hanfsamen (50,8g), Mandelmus (56g), Pollen, Öle, Cashewkerne (hoch), Durianfrucht, Macadamianuss (hoch), Paranuss (hoch), Maca (2,1g), Chlorella (6,9g), Goji-Beeren (0,1g), Kürbiskerne (47,7g), Physalis (Inka-Beeren) (4,6g), Carob Pulver (0,2g), Spirulina (5,7g), Chia-Samen (30,8g), Virgin Kokosöl (100g), Sesamsamen (49,8g) Leinsamen (31g, 40%), Maronipulver (Edelkastanienmehl, 1,9g), Baobab Fruchtpulver (0,2g), Süßlupinen-Mehl (12g),

4. Einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega 3, 6, 9) pro 100g

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Hanfsamen, Hanfsamenmus (3, 6), Chia-Samen (3), Hanföl (besser als Olivenöl), Reiskleie-Pulver, Avocado (6), Kokos(öl), Haselnuss (90%), Macadamianuss (64%), Olive (viel), Paranuss, Pistazien (42,4g), Sonnenblumenkerne, Spirulina, Cashewkerne, Leinsamen, Maronipulver (Edelkastanienmehl), Kürbiskernmus (3,6)

5. Ballaststoffe pro 100g

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Kakaopulver (25,0g), Chia-Samen (37,7g), Dinkelgras, Datteln, Hanfsamen (4g), Maca (8,4g), Goji-Beeren (3,6g), Kürbiskerne (8,6g), Physalis (Inka-Beeren) (2,1g), Carob Pulver (30g), (Vollkorn), Gemüse, Hülsenföchte, Obst, Nüsse, Leinsamen, Bohnen, Baobab Fruchtpulver (54,6g), Süßkartoffel, Flohsamen, Bananen, Buchweizen, Süßlupinen-Mehl (28g), Quinoa (6,9g)

6. Aminosäuren

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Chlorella (aus 62%), Hefeflocken, Acai-beeren, Hanfsamen, Mesquite-Mehl, Wildkraut Aloe vera, Pollen (alle 22), Reiskleie-Pulver, Afa-Algen, Maca, Spirulina, Pistazien, Pollen, Goji-Beeren, Spirulina (8 essenzielle), Leinsamen (Lysin), Schwarzer Sesam, Maulbeeren

7. Enzyme:

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Chlorella, Wildkraut Aloe vera, Gurkensaft, Papaya, Honig, Blütenpollen, Afa-Algen, Spirulina, Frische Algen, Cashewkerne, Maulbeeren

8. Antioxidantien

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Wildkraut Rosmarin, Wildkraut Löwenzahn, Wildkraut Mariendistel, Wildkraut Aloe vera, Chia-Samen, Reiskleie-Pulver, Huminsäure (Shilajit, Mumijo), Goji-Beeren, Gerstengras, Granatapfel, Cashewkerne, Grapefruit, Honig, Pflaumen, Kakaopulver, Chia-Samen, Cranberry, Süßkartoffel, Aronia-Beere

9. Chlorophyll pro 100g

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Chlorella (2600mg), Dinkelgras, Spirulina,

10. Metalle

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Chlorella (ausleiten), Wildkraut Mariendistel (Schutz), Petersilie (ausleiten), Bärlauch

11. Parasiten

Sonstiges:

Nahrungsvorkommen: Wildkraut Aloe vera, Gurkesaft (Bandwürmer), Papaya, Wassermelone, Gewürznelke, Wermut, Schwarzwalnut-Konzentrat, Rote Kürbiskerne, Muskatnüsse, Kurkuma, Cayennepfeffer, Ingwersaft, Ananas, Grapefruitkern-Extrakt, kolloidales Silber, Graviola, Möhrensaft, Selleriesaft,

Enzianwurzel, Blaubeeren, rohen Kohl, Kokosöl, Granatapfelkerne. Knoblauch und *Coptis chinensis* sind hochwirksame antiparasitische Heilpflanzen.

Weitere Spurenelemente: Silicium (Kieselsäure), Molybdän

Algen: Kelp, Kombu, Arame, Wakame, Nori, Dulse

Grünes Blattgemüse: Spinat, Brunnenkresse, Rucola, Grünkohl, Broccoli, Rosenkohl, Petersilie

Weitere Wildkräuter: Salbei

Weitere wichtige Nahrung: Pollen, Olivenöl, graues Meersalz (Salz 6g täglich), Stevia (süß), Kokosöl (süß), Propolis (Bienenharz), Probiotika (nach jeder Darmspülung z.B. Colon Formular, Honig), Apfelessig, Grüner und weißer Tee, Mandel(milch), Süßkartoffel, Shiitake-Pilz, Bärlauch

Superfoods: Wildkraut Aloe vera, Spirulina, Maca (Wurzel-Pulver), Hanfsamen, Kakaobohnen, Goji-Beeren, Physalis (Inka-Beeren), Carob Pulver (Johannesbrotbaum-Schoten), Chia-Samen, Chlorella, Baobab Fruchtpulver, Maulbeeren (für mich), Süßlupinen-Mehl, Aronia-Beere

Wenig essen: Gewürze, Nüsse (mehr Samen), Ahornsafte, bei Krankheiten (Salz + Süßes + siehe „Sonstiges“), Wurzelgemüse, Süßes Obst als Saft,