

Nährstoffe	Vorkommen
Protein	Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Ölsaaten. Tipp: Die Kombination verschiedener Proteinquellen verbessert die Proteinqualität (z. B. Getreide + Hülsenfrüchte/Sojaprodukte und/oder Ölsaaten).
Omega-3-Fettsäuren	Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren (α-Linolensäure): Lein-, Raps- und Walnussöl. Langkettige Omega-3-Fettsäuren: angereicherte Lebensmittel oder Supplemente verwenden.
Vitamin A	Möhren, Kürbis, rote Paprika, Spinat, Feldsalat, Aprikosen, Mango, Rapsöl.
Vitamin D	Angereicherte pflanzliche Milchalternativen und in den Wintermonaten Vitamin D-Supplemente. Tipp: Aufenthalt und Bewegung im Freien für die Vitamin D-Synthese.
Vitamin B12 (Cobalamin)	Supplemente mit Vitamin B12 und damit angereicherte Lebensmittel (z. B. Milchalternativen), da dieses Vitamin lediglich in tierischen Lebensmitteln vorkommt.
Vitamin B2 (Riboflavin)	Hülsenfrüchte, Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl), Vollkorngetreide, Ölsaaten, Nüsse und angereicherte Milchalternativen.
Calcium	Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl, Rucola), Hülsenfrüchte, Nüsse (z. B. Haselnüsse), Ölsaaten (z. B. Sesamsamen), Mineralwasser (calciumreich > 150 mg/l), mit Calcium angereicherte Milchalternativen.
Eisen	Vollkorngetreide (z. B. Hafer, Hirse), Amaranth, Quinoa, Gemüse (z. B. Spinat, Schwarzwurzeln, Brokkoli, Feldsalat), Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse. Tipp: Die Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (z. B. Paprika, Orangen) verbessert die Eisenaufnahme. Phytate und Polyphenole (z. B. in Tee) hemmen dagegen die Aufnahme.
Zink	Vollkorngetreide (z. B. Haferflocken), Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse.
Selen	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebelgemüse, Pilze, Spargel, Ölsaaten, Nüsse.