

✓ Checkliste: Die besten Nährstoffquellen

– Kostenlos!

Mit dieser Checkliste erhältst du spannende Fakten zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln der Welt – basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. 

Superfoods mit extrem hoher Nährstoffdichte

-  Rinderleber – Spitzenreiter in Vitamin A, B12, Eisen & Folsäure
-  Sardinen (mit Gräten) – Kalzium, Omega-3 & Vitamin D
-  Eier (Freiland) – Cholin, Biotin & Vitamin D (wichtig für Gehirn & Hormone)
-  Knochenbrühe (Bone Broth) – Kollagen, Glycin & Prolin (gut für Gelenke & Darm)

 **Wusstest du schon?** Leber enthält 100-mal mehr Nährstoffe als Muskelfleisch – ein echtes Superfood!

Besondere Kohlenhydratquellen mit Mikronährstoffvorteil

-  Sauerteigbrot (aus Vollkorn) – B-Vitamine & Magnesium, durch Fermentation leichter verdaulich
-  Buchweizen – Magnesium, Mangan & Ballaststoffe
-  Grüne Bananen – Resistente Stärke als Präbiotikum für den Darm

 **Fun Fact:** Resistente Stärke aus grünen Bananen füttert die „guten“ Darmbakterien.

Meeres-Schätze mit Mikronährstoffpower

-  Algen (Nori, Wakame) – Jod, Omega-3 & Eisen (essentiell für die Schilddrüse)
-  Hering – Omega-3, Vitamin D & Selen
-  Muscheln – Zink, Eisen & Selen

 **Tipp:** Algen sind die pflanzliche Jodquelle Nr. 1 – perfekt für Veganer!

Gehirn- & Nervennahrung

-  Olivenöl (extra nativ) – Polyphenole, Omega-9 & Antioxidantien (Nervenzellschutz)
-  Walnüsse – Omega-3, Vitamin E & Polyphenole
-  Dunkle Schokolade (85%+) – Magnesium, Eisen & Flavanole (kognitiver Booster)
-  Avocado – Kalium, Folsäure & gesunde Fette
-  Makrele – Coenzym Q10, Omega-3-Fettsäuren (Energieproduktion in den Zellen)
-  Rinderherz – Hoher Q10-Gehalt, Eisen, Zink (Energiespender für Herz & Muskeln)

 **Gut zu wissen:** Omega-3-Fettsäuren und Coenzym Q10 fördern die Gehirnleistung und helfen, mentale Klarheit zu bewahren.

Mikrobiom-Booster für die Darmgesundheit

-  Sauerkraut (roh) – Probiotika, Vitamin C & K
-  Kefir – Milchsäurebakterien, Kalzium & B-Vitamine
-  Kimchi – Probiotika & Antioxidantien
-  Joghurt (natur) – Probiotika & Kalzium

 **Hinweis:** Ein gesundes Mikrobiom unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem.

 Lade dir die Checkliste jetzt herunter und entdecke echte Nährstoffpower! 

Rechtlicher Hinweis:

Diese Checkliste dient der Wissensvermittlung im Bereich Mikronährstoffe und stellt keine Ernährungsberatung dar. Sie ersetzt nicht den Rat von Ärztinnen, Ärzten oder Heilpraktikern.