

✅ 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.