Real Vegan Superfoods

➔ **Tofu**
Kalzium, Eisen, Protein

➔ **TVP**, also Sojamedaillons & Co.
Eisen, Protein, Zink, Kalzium, B-Vitamine

➔ **Grünkohl**
Kalzium, B-Vitamine, Eisen, Vitamin C, Vitamin A, [Protein]

➔ **Spinat**
Kalzium, Eisen, Vitamin A, B-Vitamine, Vitamin E, Ballaststoffe, [Protein]

➔ **Paranüsse**
Selen

➔ **Algen**
Jod

➔ **Linsen** & **Bohnen**
Eisen, B-Vitamine, Folsäure, Protein, Zink, Ballaststoffe, Lysin

➔ **Walnüsse**, **Lein-**, **Hanf-** & **Chiasamen**
omega3-Fettsäuren

➔ **Hefeflocken**
B-Vitamine, Protein

➔ **Sojajoghurt** & **Sojamilch**
Protein, Eisen

➔ **Hirse**
B-Vitamine, Zink, [Eisen]

➔ **Quinoa**
Eisen, Zink, Folsäure, Ballaststoffe, [Protein]

➔ **Vollkorn**
B-Vitamine, Ballaststoffe, Methionin, [Eisen]

➔ **Haferflocken**
B-Vitamine, Ballaststoffe, Eisen, Zink, Folsäure, [Protein]

➔ **Cashews**
Zink, Protein, [Eisen]

★ *Weitere Beachtung sollten außerdem finden:*

Beerenfrüchte (Antioxidantien, C), **Nüsse** (B, E, Magnesium, Zink), **Ölsaaten** (je nachdem: Calcium, Eisen, Zink), **Gemüse**, **Knoblauch** & **Zwiebeln**, **Dörrfrüchte** (je nachdem: B, Eisen, Kalium), **Kräuter & Gewürze**, **Grüner Tee**, **Sprossen** & **Keinlinge**, für unerhitzten Einsatz: kaltgepresstes **Rapsöl**, **Leinöl**, wenn Margarine, dann rapsöl-basierte (omega3), wenn **Mineralwasser**, dann calciumreiches (>150mg/l).

★ *Und unter den künstlichen Kandidaten sind besonders nützlich:*

Hochdosiertes **B12**, Vitamin **D2** und vegan-deklariertes **D3**, **calciumangereicherte Pflanzenmilch** und **Sojajoghurt**.
Und zur Ergänzung (reicht zur alleinigen Deckung des jeweiligen Nährstoffs normalerweise nicht aus!): **Jodsalz**, **B12-angereicherte Produkte**, **D-angereicherte Margarine**

★ *Plus:*

→ **Vitamin C** boostet die Aufnahme von Eisen und Calcium. Z.B. durch ein Glas Orangensaft zur Mahlzeit.
→ **Organische Säure** wiederum verbessert die Aufnahme von Zink. Da bietet sich Essig als Zutat an oder säuerliches Obst.

theVactory