Mineralstoffe

Natrium	Kalium	Kalzium	Magnesium	Phosphor	Eisen	Zink	Jod	Chrom	Selen	Fluor
1g Speisesalz enthält ca. 400mg Natrium	Fleisch, Fisch 		Fisch, Fleisch, Geflügel 	alle proteinreichen Lebensmittel. Fleisch, Fisch, Geflügel, Muscheln, Garnelen 	Fisch, Fleisch, Rinderleber, Garnelen, Hackfleisch, Schnitzel, Rind, Ente 	Fleisch (Kalbsleber), Fisch, Austern 	jodiertes Speisesalz, Fisch, Seefisch, Meeressfisch, Meerestiere 	Fleisch, Fisch 	rotes Muskelfleisch, Schweinefleisch, Meerestiere 	fluoridiertes Speisesalz
		Milch- und Milchprodukte 		Milch- und Milchprodukte (Schmelzkäse) 			fütterungsabhängig in Eier und Milch 		fütterungsabhängig in Eiern 	
	Gemüse (Tomaten, Kohlgemüse, Pilze...) 	Gemüse (Brokkoli, Kohlrabi, Rettich, Mangold, Grünkohl) 	Grünes Gemüse (Rosenkohl, Zucchini, Mais, Tomaten, Rote Bete) 	Pilze 	Gemüse (Zucchini, Rettich) 	Brokkoli 	Feldsalat, Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Möhren, Champignons 			
	Kartoffeln 									
	Hülsenfrüchte 	Hülsenfrüchte 	Hülsenfrüchte 	Hülsenfrüchte 	Hülsenfrüchte 	gelbe Erbsen, Limabohnen, Linsen 				
	Obst (Bananen, Kiwi, Feige, Orangen, Zitrusfrüchte, Trockenobst, Johannisbeere, Holunderbeere, Honigmelone) 	Manche Obstsorten (Datteln, Orangen, Mandarinen, Feigen, Kiwi, Aprikosen) 	Obst 					Pflanzenöle, Bierhefe, Schwarzer Tee 		Schwarzer Tee, Mineralwasser
			Vollkorngetreide (Grünkernschrot, Haferflocken, Roggen, Bulgur, Maisgrieß, Vollkornnudel) 	Vollkorngetreide 	Vollkorngetreide, Haferflocken, Vollkornnudel, Grünkern, Roggenvollkornbrot 	Hafer, Weizenkeime, Weizenvollkornbrot 		Vollkornprodukte je nach Bodenverhältnissen 	Getreide abhängig von Bodenverhältnissen 	
	Bierhefe 	Mohn, Sesam 	Beeren 	Cola 		Getreidekeime 		Weizenkeime 		
	Kakaopulver 	Kräuter 	Avocado 	Wurstwaren 		Nüsse 			Nüsse 	