

Für Veganer ist es besonders wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. In der folgenden Tabelle haben wir Lebensmittel aufgelistet, die dabei helfen können, den täglichen Bedarf an bestimmten - für Veganer potenziell kritischen - Mikronährstoffen zu decken. Der erste Wert gibt immer an, wie viele Milligramm (mg) bzw. Mikrogramm (µg) des entsprechenden Nährstoffes in 100 g des Lebensmittels enthalten sind. Der zweite Wert in Klammern zeigt, wie viel vom empfohlenen Tagesbedarf (RDA = Recommended Daily Allowance) diese Menge abdeckt.

Ist ein Wert fett markiert und unterstrichen, bedeutet das, dass mit einer gängigen Portion des Lebensmittels ein bedeutender Teil des RDA abgedeckt werden kann. Es kann also sein, dass zwei Lebensmittel dieselbe Menge eines Nährstoffes enthalten, aber nur eines markiert ist - wie im Fall von getrockneten Aprikosen und Avocados: Beide Lebensmittel bringen es auf 0,16 mg Vitamin B2 pro 100 g, was 11 % vom RDA-3 entspricht. Doch während man von den Aprikosen wohl höchstens 100 g am Tag isst, verzehrt man durchaus ganze Avocados von ca. 150-200 g (ohne Schale und Stein). Damit deckt eine Portion Avocado ca. 15-20 % des RDA-3 ab, eine Portion Trockenaprikosen hingegen nur maximal 10 %. Wir betonen, dass es sich um unsere subjektive Einschätzung durchschnittlicher Portionsgrößen handelt. Mach dir also am besten selbst ein Bild - genau dafür haben wir alle Werte ausgefüllt.

| Lebensmittel                   | Vitamin B12<br>µg / 100 g<br>(% von RDA-1) | Vitamin D<br>µg / 100 g<br>(% von RDA-2) | Vitamin B2<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-3) | Calcium<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-4) | Eisen<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-5) | Jod<br>µg / 100 g<br>(% von RDA-6) | Zink<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-7) |
|--------------------------------|--|--|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Aprikose, getrocknet           | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,16 (11 %)                               | 82 (8 %)                               | <b><u>5,2 (35 %)</u></b>             | 2,7 (1 %)                          | 0,4 (4 %)                           |
| Avocado, roh                   | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,16 (11 %)</u></b>                 | 16 (2 %)                               | 1 (7 %)                              | 1 (1 %)                            | 0,6 (6 %)                           |
| Basilikum, roh                 | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,31 (22 %)</u></b>                 | <b><u>250 (25 %)</u></b>               | <b><u>5,5 (37 %)</u></b>             | 0,9 (0 %)                          | 0,7 (7 %)                           |
| Bierhefe, getrocknet           | <b><u>20 (667 %)</u></b>                   | 0 (0 %)                                  | <b><u>3,8 (271 %)</u></b>                 | 50 (5 %)                               | <b><u>18 (120 %)</u></b>             | 4 (2 %)                            | <b><u>8 (80 %)</u></b>              |
| Bohne (alle Arten), getrocknet | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,08 (6 %)                                | <b><u>130 (13 %)</u></b>               | <b><u>6,4 (43 %)</u></b>             | 1,1 (1 %)                          | <b><u>3,2 (32 %)</u></b>            |
| Bohne, grün, getrocknet        | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,71 (51 %)</u></b>                 | <b><u>540 (54 %)</u></b>               | <b><u>7,2 (48 %)</u></b>             | <b><u>25 (13 %)</u></b>            | <b><u>2,5 (25 %)</u></b>            |
| Broccoli, roh                  | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,13 (9 %)</u></b>                  | <b><u>93 (9 %)</u></b>                 | <b><u>1,4 (9 %)</u></b>              | <b><u>15 (8 %)</u></b>             | 0,5 (5 %)                           |
| Buchweizenmehl                 | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,17 (12 %)</u></b>                 | 9 (1 %)                                | <b><u>3 (20 %)</u></b>               | 0,2 (0 %)                          | <b><u>2,6 (26 %)</u></b>            |
| Cashewnuss                     | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,06 (4 %)                                | 40 (4 %)                               | <b><u>5,2 (35 %)</u></b>             | 10 (5 %)                           | <b><u>4 (40 %)</u></b>              |
| Champignon, roh                | 0 (0 %)                                    | <b><u>1,9 (10 %)</u></b>                 | <b><u>0,45 (32 %)</u></b>                 | 7 (1 %)                                | 1 (7 %)                              | <b><u>18 (9 %)</u></b>             | 0,5 (5 %)                           |
| Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900 | k. A.                                      | k. A.                                    | 0,09 (6 %)                                | 35 (4 %)                               | <b><u>3,6 (24 %)</u></b>             | k. A.                              | <b><u>4,5 (45 %)</u></b>            |
| Erbse, grün, roh               | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,14 (10 %)</u></b>                 | 26 (3 %)                               | <b><u>1,9 (13 %)</u></b>             | 4,2 (2 %)                          | 0,8 (8 %)                           |
| Erdnuss                        | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,09 (6 %)                                | 65 (7 %)                               | <b><u>6 (40 %)</u></b>               | 3,2 (2 %)                          | <b><u>4 (40 %)</u></b>              |
| Feige, getrocknet              | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,09 (6 %)                                | <b><u>160 (16 %)</u></b>               | <b><u>2,5 (17 %)</u></b>             | 4 (2 %)                            | 0,9 (9 %)                           |
| Haferflocken                   | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,13 (9 %)                                | 53 (5 %)                               | <b><u>3,8 (25 %)</u></b>             | 0,5 (0 %)                          | <b><u>3 (30 %)</u></b>              |
| Haferkleie                     | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,22 (16 %)                               | 58 (6 %)                               | <b><u>5,4 (36 %)</u></b>             | 0 (0 %)                            | <b><u>3,1 (31 %)</u></b>            |
| Hartweizengriess, trocken      | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,07 (5 %)                                | 20 (2 %)                               | 1,1 (7 %)                            | 5,1 (3 %)                          | <b><u>3,3 (33 %)</u></b>            |
| Haselnuss                      | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,05 (4 %)                                | 160 (16 %)                             | <b><u>3,6 (24 %)</u></b>             | 6,5 (3 %)                          | <b><u>2,9 (29 %)</u></b>            |
| Hirse, Korn geschält           | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,11 (8 %)                                | 9,5 (1 %)                              | <b><u>6,9 (46 %)</u></b>             | 2,5 (1 %)                          | <b><u>2,9 (29 %)</u></b>            |
| Hirseflocken, Vollkorn         | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,11 (8 %)                                | 20 (2 %)                               | <b><u>9 (60 %)</u></b>               | 2,5 (1 %)                          | <b><u>1,8 (18 %)</u></b>            |

RDA-1: **3 µg** für Person (w/m) älter als 15 Jahre  
RDA-2: **20 µg** für Person (w/m) älter als 15 Jahre

RDA-3: **1,4 mg** für Person (m) zw. 25 u. 50 Jahren  
RDA-4: **1000 mg** für Person (w/m) älter als 18 Jahre

RDA-5: **15 mg** für Person (w) zw. 10 u. 50 Jahren  
RDA-6: **200 µg** für Person (w/m) zw. 13 u. 50 Jahren

RDA-7: **10 mg** für Person (m) älter als 15 Jahre

| Lebensmittel                             | Vitamin B12<br>µg / 100 g<br>(% von RDA-1) | Vitamin D<br>µg / 100 g<br>(% von RDA-2) | Vitamin B2<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-3) | Calcium<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-4) | Eisen<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-5) | Jod<br>µg / 100 g<br>(% von RDA-6) | Zink<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-7) |
|--|--|--|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Hülsenfrüchte (Durchschnitt), getrocknet | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,2 (14 %)</b>                         | <b>97 (10 %)</b>                       | <b>6,1 (41 %)</b>                    | 1,8 (1 %)                          | <b>3,3 (33 %)</b>                   |
| Kakaopulver                              | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,4 (29 %)</b>                         | 110 (11 %)                             | <b>12 (80 %)</b>                     | 2,8 (1 %)                          | <b>5,7 (57 %)</b>                   |
| Karottensaft                             | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,06 (4 %)                                | 24 (2 %)                               | 0,5 (3 %)                            | <b>15 (8 %)</b>                    | 0,1 (1 %)                           |
| Kichererbse, getrocknet                  | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,13 (9 %)</b>                         | <b>120 (12 %)</b>                      | <b>5,5 (37 %)</b>                    | 0,6 (0 %)                          | <b>2,4 (24 %)</b>                   |
| Kochsalz mit Jod (und Fluor)             | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0 (0 %)                                   | 10 (1 %)                               | 0,3 (2 %)                            | <b>2500 (1250 %)</b>               | 0 (0 %)                             |
| Kürbiskerne                              | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,32 (23 %)</b>                        | 78 (8 %)                               | <b>9,1 (61 %)</b>                    | 12 (6 %)                           | <b>8,2 (82 %)</b>                   |
| Leinsamen                                | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,16 (11 %)                               | 240 (24 %)                             | <b>6,3 (42 %)</b>                    | 10 (5 %)                           | <b>4,3 (43 %)</b>                   |
| Linse, ganz, getrocknet                  | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,13 (9 %)</b>                         | 57 (6 %)                               | <b>8 (53 %)</b>                      | 0,7 (0 %)                          | <b>3,6 (36 %)</b>                   |
| Mandel                                   | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,44 (31 %)</b>                        | <b>270 (27 %)</b>                      | <b>4,8 (32 %)</b>                    | 2 (1 %)                            | <b>6 (60 %)</b>                     |
| Mangold, roh                             | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,13 (9 %)</b>                         | <b>80 (8 %)</b>                        | <b>2,3 (15 %)</b>                    | 1 (1 %)                            | 0,3 (3 %)                           |
| Melasse, Melassesirup                    | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,1 (7 %)                                 | <b>500 (50 %)</b>                      | <b>9,2 (61 %)</b>                    | 0 (0 %)                            | 0,9 (9 %)                           |
| Morchel, roh                             | 0 (0 %)                                    | <b>3,1 (16 %)</b>                        | 0,06 (4 %)                                | 11 (1 %)                               | 1,2 (8 %)                            | 10 (5 %)                           | 0,5 (5 %)                           |
| Paranuss                                 | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,03 (2 %)                                | 160 (16 %)                             | <b>3,1 (21 %)</b>                    | 2,5 (1 %)                          | <b>4,3 (43 %)</b>                   |
| Petersilie, roh                          | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,3 (21 %)</b>                         | <b>210 (21 %)</b>                      | <b>5,9 (39 %)</b>                    | 3,4 (2 %)                          | 0,8 (8 %)                           |
| Pfefferminze, roh                        | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,33 (24 %)</b>                        | <b>210 (21 %)</b>                      | <b>9,5 (63 %)</b>                    | 4 (2 %)                            | 1,2 (12 %)                          |
| Pfifferling, roh                         | 0 (0 %)                                    | <b>2,1 (11 %)</b>                        | <b>0,23 (16 %)</b>                        | 8 (1 %)                                | <b>6,5 (43 %)</b>                    | 3 (2 %)                            | 0,6 (6 %)                           |
| Pflaume, getrocknet                      | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b>0,2 (14 %)</b>                         | 50 (5 %)                               | <b>2,9 (19 %)</b>                    | 0,8 (0 %)                          | 0,3 (3 %)                           |



**DEINE GESUNDHEIT,  
DEINE NÄHRSTOFFE!**

- **Effektiv:** sehr hohe Bioverfügbarkeit
- **Sicher:** optimale Dosierung (100 %)
- **Rein:** vegane Kapseln ohne Füllstoffe

JETZT ONLINE BESTELLEN

| Lebensmittel                                 | Vitamin B12<br>µg / 100 g<br>(% von RDA-1) | Vitamin D<br>µg / 100 g<br>(% von RDA-2) | Vitamin B2<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-3) | Calcium<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-4) | Eisen<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-5) | Jod<br>µg / 100 g<br>(% von RDA-6) | Zink<br>mg / 100 g<br>(% von RDA-7) |
|--|--|--|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Pilz (Durchschnitt), roh                     | 0 (0 %)                                    | <b><u>2,6 (13 %)</u></b>                 | <b><u>0,28 (20 %)</u></b>                 | 7,6 (1 %)                              | <b><u>2,4 (16 %)</u></b>             | 8,6 (4 %)                          | <b><u>0,8 (8 %)</u></b>             |
| Pinienkerne                                  | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,28 (20 %)</u></b>                 | 21 (2 %)                               | <b><u>7,8 (52 %)</u></b>             | 0,2 (0 %)                          | <b><u>9 (90 %)</u></b>              |
| Pistazie                                     | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,3 (21 %)</u></b>                  | 65 (7 %)                               | <b><u>7 (47 %)</u></b>               | 11 (6 %)                           | <b><u>3,3 (33 %)</u></b>            |
| Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800       | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,14 (10 %)</u></b>                 | 23 (2 %)                               | <b><u>4 (27 %)</u></b>               | 4,6 (2 %)                          | <b><u>3,7 (37 %)</u></b>            |
| Rucola, roh                                  | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,09 (6 %)                                | <b><u>160 (16 %)</u></b>               | <b><u>1,5 (10 %)</u></b>             | 0 (0 %)                            | 0,4 (4 %)                           |
| Samen, Kerne, Nüsse (Durchschn.), ungesalzen | 0,01 (0 %)                                 | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,18 (13 %)</u></b>                 | <b><u>170 (17 %)</u></b>               | <b><u>5,4 (36 %)</u></b>             | 0 (0 %)                            | <b><u>5 (50 %)</u></b>              |
| Schokolade, dunkel (bitter)                  | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,15 (11 %)</u></b>                 | 48 (5 %)                               | <b><u>6,6 (44 %)</u></b>             | 2,3 (1 %)                          | <b><u>2,2 (22 %)</u></b>            |
| Sesamsamen ungeschält                        | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,15 (11 %)                               | <b><u>940 (94 %)</u></b>               | <b><u>8,6 (57 %)</u></b>             | 10 (5 %)                           | <b><u>8,5 (85 %)</u></b>            |
| Sojabohne, getrocknet                        | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,46 (33 %)</u></b>                 | <b><u>200 (20 %)</u></b>               | <b><u>6,6 (44 %)</u></b>             | 6,3 (3 %)                          | <b><u>4,2 (42 %)</u></b>            |
| Sojamehl, vollfett                           | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,28 (20 %)</u></b>                 | <b><u>200 (20 %)</u></b>               | <b><u>12 (80 %)</u></b>              | 0,5 (0 %)                          | <b><u>4,9 (49 %)</u></b>            |
| Sojasprossen, roh                            | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,16 (11 %)</u></b>                 | 32 (3 %)                               | 0,9 (6 %)                            | 2 (1 %)                            | <b><u>1 (10 %)</u></b>              |
| Sonnenblumenkerne                            | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,36 (26 %)</u></b>                 | 92 (9 %)                               | <b><u>5 (33 %)</u></b>               | 5 (3 %)                            | <b><u>5,8 (58 %)</u></b>            |
| Spinat, roh                                  | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,22 (16 %)</u></b>                 | <b><u>100 (10 %)</u></b>               | <b><u>2,7 (18 %)</u></b>             | <b><u>12 (6 %)</u></b>             | <b><u>0,6 (6 %)</u></b>             |
| Steinpilz, roh                               | 0 (0 %)                                    | <b><u>3,1 (16 %)</u></b>                 | <b><u>0,37 (26 %)</u></b>                 | 4,2 (0 %)                              | 1 (7 %)                              | 3,6 (2 %)                          | <b><u>1,5 (15 %)</u></b>            |
| Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken         | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,11 (8 %)</u></b>                  | 34 (3 %)                               | <b><u>3,9 (26 %)</u></b>             | 2 (1 %)                            | <b><u>3 (30 %)</u></b>              |
| Tofu   | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,11 (8 %)</u></b>                  | <b><u>100 (10 %)</u></b>               | <b><u>5,4 (36 %)</u></b>             | <b><u>10 (5 %)</u></b>             | <b><u>0,8 (8 %)</u></b>             |
| Walnuss                                      | 0,1 (3 %)                                  | 0 (0 %)                                  | 0,14 (10 %)                               | 78 (8 %)                               | <b><u>3 (20 %)</u></b>               | 2 (1 %)                            | <b><u>4 (40 %)</u></b>              |
| Wassermelone, roh                            | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,02 (1 %)                                | 7 (1 %)                                | 0,2 (1 %)                            | <b><u>10 (5 %)</u></b>             | 0,1 (1 %)                           |
| Weizenkeime                                  | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,6 (43 %)</u></b>                  | 55 (6 %)                               | <b><u>7,6 (51 %)</u></b>             | 0,2 (0 %)                          | <b><u>17 (170 %)</u></b>            |
| Weizenkleie                                  | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,51 (36 %)</u></b>                 | 67 (7 %)                               | <b><u>16 (107 %)</u></b>             | 3,1 (2 %)                          | <b><u>9,4 (94 %)</u></b>            |
| Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1700               | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,16 (11 %)</u></b>                 | 37 (4 %)                               | <b><u>4 (27 %)</u></b>               | 2,5 (1 %)                          | <b><u>2,7 (27 %)</u></b>            |
| Wirsing, roh                                 | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | 0,06 (4 %)                                | <b><u>64 (6 %)</u></b>                 | 0,6 (4 %)                            | 2,6 (1 %)                          | 0,2 (2 %)                           |
| Zuckerschote, roh                            | 0 (0 %)                                    | 0 (0 %)                                  | <b><u>0,15 (11 %)</u></b>                 | 20 (2 %)                               | <b><u>2 (13 %)</u></b>               | 4 (2 %)                            | <b><u>4,1 (41 %)</u></b>            |

**Quellen:**

Nährwerte:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehwertdaten.ch/>

Tagesbedarf:

Biesalski, Hans Konrad; Grimm, Peter; Nowitzki-Grimm, Susanne: Taschenatlas Ernährung, Georg Thieme Verlag 2017