

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

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 µg / 100 g (% von RDA-1)	Vitamin D µg / 100 g (% von RDA-2)	Vitamin B2 mg / 100 g (% von RDA-3)	Calcium mg / 100 g (% von RDA-4)	Eisen mg / 100 g (% von RDA-5)	Jod µg / 100 g (% von RDA-6)	Zink mg / 100 g (% von RDA-7)
Hülsenfrüchte (Durchschnitt), getrocknet	0 (0 %)	0 (0 %)	0,2 (14 %)	97 (10 %)	6,1 (41 %)	1,8 (1 %)	3,3 (33 %)
Kakaopulver	0 (0 %)	0 (0 %)	0,4 (29 %)	110 (11 %)	12 (80 %)	2,8 (1 %)	5,7 (57 %)
Karottensaft	0 (0 %)	0 (0 %)	0,06 (4 %)	24 (2 %)	0,5 (3 %)	15 (8 %)	0,1 (1 %)
Kichererbse, getrocknet	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	120 (12 %)	5,5 (37 %)	0,6 (0 %)	2,4 (24 %)
Kochsalz mit Jod (und Fluor)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	10 (1 %)	0,3 (2 %)	2500 (1250 %)	0 (0 %)
Kürbiskerne	0 (0 %)	0 (0 %)	0,32 (23 %)	78 (8 %)	9,1 (61 %)	12 (6 %)	8,2 (82 %)
Leinsamen	0 (0 %)	0 (0 %)	0,16 (11 %)	240 (24 %)	6,3 (42 %)	10 (5 %)	4,3 (43 %)
Linse, ganz, getrocknet	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	57 (6 %)	8 (53 %)	0,7 (0 %)	3,6 (36 %)
Mandel	0 (0 %)	0 (0 %)	0,44 (31 %)	270 (27 %)	4,8 (32 %)	2 (1 %)	6 (60 %)
Mangold, roh	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	80 (8 %)	2,3 (15 %)	1 (1 %)	0,3 (3 %)
Melasse, Melassesirup	0 (0 %)	0 (0 %)	0,1 (7 %)	500 (50 %)	9,2 (61 %)	0 (0 %)	0,9 (9 %)
Morchel, roh	0 (0 %)	3,1 (16 %)	0,06 (4 %)	11 (1 %)	1,2 (8 %)	10 (5 %)	0,5 (5 %)
Paranuss	0 (0 %)	0 (0 %)	0,03 (2 %)	160 (16 %)	3,1 (21 %)	2,5 (1 %)	4,3 (43 %)
Petersilie, roh	0 (0 %)	0 (0 %)	0,3 (21 %)	210 (21 %)	5,9 (39 %)	3,4 (2 %)	0,8 (8 %)
Pfefferminze, roh	0 (0 %)	0 (0 %)	0,33 (24 %)	210 (21 %)	9,5 (63 %)	4 (2 %)	1,2 (12 %)
Pfifferling, roh	0 (0 %)	2,1 (11 %)	0,23 (16 %)	8 (1 %)	6,5 (43 %)	3 (2 %)	0,6 (6 %)
Pflaume, getrocknet	0 (0 %)	0 (0 %)	0,2 (14 %)	50 (5 %)	2,9 (19 %)	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 µg / 100 g (% von RDA-1)	Vitamin D µg / 100 g (% von RDA-2)	Vitamin B2 mg / 100 g (% von RDA-3)	Calcium mg / 100 g (% von RDA-4)	Eisen mg / 100 g (% von RDA-5)	Jod µg / 100 g (% von RDA-6)	Zink mg / 100 g (% von RDA-7)
Pilz (Durchschnitt), roh	0 (0 %)	<u>2,6 (13 %)</u>	<u>0,28 (20 %)</u>	7,6 (1 %)	<u>2,4 (16 %)</u>	8,6 (4 %)	<u>0,8 (8 %)</u>
Pinienkerne	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,28 (20 %)</u>	21 (2 %)	<u>7,8 (52 %)</u>	0,2 (0 %)	<u>9 (90 %)</u>
Pistazie	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,3 (21 %)</u>	65 (7 %)	<u>7 (47 %)</u>	11 (6 %)	<u>3,3 (33 %)</u>
Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,14 (10 %)</u>	23 (2 %)	<u>4 (27 %)</u>	4,6 (2 %)	<u>3,7 (37 %)</u>
Rucola, roh	0 (0 %)	0 (0 %)	0,09 (6 %)	<u>160 (16 %)</u>	<u>1,5 (10 %)</u>	0 (0 %)	0,4 (4 %)
Samen, Kerne, Nüsse (Durchschn.), ungesalzen	0,01 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,18 (13 %)</u>	<u>170 (17 %)</u>	<u>5,4 (36 %)</u>	0 (0 %)	<u>5 (50 %)</u>
Schokolade, dunkel (bitter)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,15 (11 %)</u>	48 (5 %)	<u>6,6 (44 %)</u>	2,3 (1 %)	<u>2,2 (22 %)</u>
Sesamsamen ungeschält	0 (0 %)	0 (0 %)	0,15 (11 %)	<u>940 (94 %)</u>	<u>8,6 (57 %)</u>	10 (5 %)	<u>8,5 (85 %)</u>
Sojabohne, getrocknet	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,46 (33 %)</u>	<u>200 (20 %)</u>	<u>6,6 (44 %)</u>	6,3 (3 %)	<u>4,2 (42 %)</u>
Sojamehl, vollfett	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,28 (20 %)</u>	<u>200 (20 %)</u>	<u>12 (80 %)</u>	0,5 (0 %)	<u>4,9 (49 %)</u>
Sojasprossen, roh	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,16 (11 %)</u>	32 (3 %)	0,9 (6 %)	2 (1 %)	<u>1 (10 %)</u>
Sonnenblumenkerne	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,36 (26 %)</u>	92 (9 %)	<u>5 (33 %)</u>	5 (3 %)	<u>5,8 (58 %)</u>
Spinat, roh	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,22 (16 %)</u>	<u>100 (10 %)</u>	<u>2,7 (18 %)</u>	<u>12 (6 %)</u>	<u>0,6 (6 %)</u>
Steinpilz, roh	0 (0 %)	<u>3,1 (16 %)</u>	<u>0,37 (26 %)</u>	4,2 (0 %)	1 (7 %)	3,6 (2 %)	<u>1,5 (15 %)</u>
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,11 (8 %)</u>	34 (3 %)	<u>3,9 (26 %)</u>	2 (1 %)	<u>3 (30 %)</u>
Tofu	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,11 (8 %)</u>	<u>100 (10 %)</u>	<u>5,4 (36 %)</u>	<u>10 (5 %)</u>	<u>0,8 (8 %)</u>
Walnuss	0,1 (3 %)	0 (0 %)	0,14 (10 %)	78 (8 %)	<u>3 (20 %)</u>	2 (1 %)	<u>4 (40 %)</u>
Wassermelone, roh	0 (0 %)	0 (0 %)	0,02 (1 %)	7 (1 %)	0,2 (1 %)	<u>10 (5 %)</u>	0,1 (1 %)
Weizenkeime	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,6 (43 %)</u>	55 (6 %)	<u>7,6 (51 %)</u>	0,2 (0 %)	<u>17 (170 %)</u>
Weizenkleie	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,51 (36 %)</u>	67 (7 %)	<u>16 (107 %)</u>	3,1 (2 %)	<u>9,4 (94 %)</u>
Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1700	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,16 (11 %)</u>	37 (4 %)	<u>4 (27 %)</u>	2,5 (1 %)	<u>2,7 (27 %)</u>
Wirsing, roh	0 (0 %)	0 (0 %)	0,06 (4 %)	<u>64 (6 %)</u>	0,6 (4 %)	2,6 (1 %)	0,2 (2 %)
Zuckerschote, roh	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>0,15 (11 %)</u>	20 (2 %)	<u>2 (13 %)</u>	4 (2 %)	<u>4,1 (41 %)</u>

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