

Top 8

Mikronährstoffe für Frauen

Magnesium

Einnahmeempfehlung: Abends vor dem Schlafen gehen

Enthalten in: grünem Blattgemüse (z.B. Grünkohl), Avocado, Mandeln, Kürbiskerne, glutenfreie Vollkornprodukte oder Rohkakao.

Calcium

Einnahmeempfehlung: in kleinen Dosen über den Tag verteilt, außerhalb der Mahlzeit

Enthalten in: grünem Gemüse wie Brokkoli, Pak Choi, Erdbeeren, Kartoffeln, Mandeln, Bohnen, Sesampaste (Tahin), Brennnesseln

Eisen

Einnahmeempfehlung: in Kombination mit Vitamin C einnehmen

Enthalten in: Kürbiskerne, Hülsenfrüchte wie Linsen, Amaranth und Quinoa, Paprika, Petersilie

Top 8

Mikronährstoffe für Frauen

Zink

Einnahmeempfehlung: außerhalb der Mahlzeiten und NICHT gemeinsam mit Milchprodukten einnehmen, das hemmt die Resorption

Enthalten in: Nüsse und Samen, wie Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Sonnenblumenkern

Vitamin D

Einnahmeempfehlung: in Tropfenform, als Vitamin D-Öl, Tageszeit unabhängig.

Enthalten in: Eier, Lachs, Sardinen oder Pilze. Wird aber hauptsächlich durch UV-Strahlung in der Haut gebildet.

Vitamin B-Komplex

Einnahmeempfehlung: meist einmal täglich, Tageszeit unabhängig

Enthalten in: Eier, Vollkornreis, Avocado, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Hülsenfrüchte und Süßkartoffel.

Top 8

Mikronährstoffe für Frauen

Vitamin E

Einnahmeempfehlung: in Kombination mit fetthaltigen Lebensmitteln einnehmen.

Enthalten in: pflanzliche Öle, Mandeln, Nüsse, Kerne, fettreicher Fisch, Avocado, Kiwi, Erbsen und Gurken.

Omega 3 Fettsäuren

Einnahmeempfehlung: in Kapselform oder als Algenöl.

Enthalten in: Leinsaaten und Leinöl, Lachs, Walnüsse, Mandeln, Avocado, Spinat, Bohnen und Hanföl.