

Nährwerttabelle*

Vitamin K	Vitamin B3 (über 5mg/100g)	Gycin (über 530mg/100g)	Arginin (über 970mg/100g)	Vitamin A (über 354mg/100g)
Petersilie	Hühnchen (6,8)	Walnüsse (814)	Lachs(1.330)	Karotten (1.574)
Schnittlauch	Erdnüsse (15,3)	Erdnüsse (1640)	Erdnüsse (3460)	Grünkohl (862)
Spinat	Sesam (5,0)	Haferflocken (850)	Mandeln (2750)	Paprika rot (354)
Rosenkohl	Rindfleisch (7,5)	Forelle (1470)	Hühnerbrust (1350)	Spinat (795)
Grünkohl	Reis, natur (5,2)	Hühnerei (530)	Gouda (980)	getr. Aprikosen (5.800)
Brokkoli	Heilbutt (5,9)	Heilbutt (1150)	Erbsen (1.060)	Rinderleber (18.000)
Eigelb	Pfifferling (6,5)	Roastbeef (1590)	Buchweizen (970)	Aal (980)

Chrom (über 15mg/100g)	Bor (über 1 mg/100g)	Kalium (über 420mg/100g)	Vitamin C (min 100 mg/100g)	Mangan (über 2mg/100g)
Paranüsse (100)	Sojabohnen (2,8)	Aprikosen getr. (1.700)	Brokkoli (105)	Haferflocken (4,5)
Datteln (29)	Pflaumen (2,7)	Rosinen (725)	Paprika gelb (140)	Sojabohnen (2,7)
Gouda (95)	Rosinen (2,5)	Bananen (420)	Rosenkohl (112)	Amaranth (3,0)
Mais (32)	Erdnüsse (1,7)	Spinat (662)	Grünkohl (100)	Reis Natur (2,1)
Birnen (27)	Gurke (3,6)	Champignons (529)	Kiwi (121)	Heidelbeeren (4,2)
Tomaten (20)	Pfirsich (7)	Mandeln (690)	Kohlrabi (129)	Haselnüsse (5,7)
Pilze (17)	rote Bete (2,1)	Tomatenmark (1160)		Kakaopulver (2,5)
Brokkoli (16)		Erdnüsse (720)		

Fettmarkierte Lebensmittel kommen min. 2 x in der Tabelle vor!

*Nährwerttabelle (eigene Recherche)
durch Pascal Dethlefs

Operation Halbmarathon unter 1:07:00 www.pascaldethlefs.de

|