

Die große  
U Vitamin  
Mineralstoff  
Tabelle

Einleitung	4	Niacin	16	<b>Vitamingehalt und</b>	Gemüse und Gemüse-	
Hinweise zur Benutzung der		Vitamin B <sub>6</sub>	18	<b>Vitamindichte</b>	produkte	38
Tabelle	4	Folsäure	20	Milch, Milchprodukte	Pilze	40
Symbole und Abkürzungen	5	Pantothensäure	22	und Eier	Obst und Obstprodukte	41
		Biotin	23	Fette und Öle	Süßwaren und Süßspeisen	43
Allgemeines über Vitamine	6	Vitamin B <sub>12</sub>	24	Fisch und andere See-		
Vitamin A	6	Vitamin C	26	und Meerestiere		
Vitamin D	8			Fleisch und Geflügel		
Vitamin E	9	<b>Übersichtstabelle:</b>		Getreide und Getreide-		
Vitamin K	11	Vitamin-Verluste		erzeugnisse		36
Vitamin B,	11	durch Verarbeitung		Hülsenfrüchte, Samen		
Vitamin B,	14	und Zubereitung	29	und Nüsse		37
<b>Mineralstoffe -</b>		Eisen	55	<b>Mineralstoffgehalt und</b>	Hülsenfrüchte, Samen	
<b>Aufbau- und Wirkstoffe</b>		Jod	57	<b>Mineralstoffdichte</b>	und Nüsse	74
<b>des Körpers</b>	44	Fluor	58	Milch, Milchprodukte	Gemüse und Gemüse-	
Spurenelemente -		Mangan	60	und Eier	produkte	75
oft in winzigen Mengen		Kupfer	60	Fette und Öle	Pilze	77
lebenswichtig	44	Zink	62	Fisch und andere See-	Obst und Obstprodukte	78
Natrium	45			und Meerestiere	Süßwaren und Süßspeisen	81
Kalium	47	<b>Übersichtstabelle:</b>		Fleisch und Geflügel	Getränke	81
Calcium	49	Mineralstoff-Verluste		Getreide und Getreide-		
Phosphor	51	durch Verarbeitung		erzeugnisse		72
Magnesium	53	und Zubereitung	64			
<b>Empfehlungen und Schätzwerte</b>		Tagesplan		Tagespläne	Anhang	90
<b>der DGE für die Vitamin- und</b>		für Stillende	86	für Reduktionsdiäten	Die Nährstoffdichte	90
<b>Mineralstoffzufuhr</b>	82	Tagesplan			Portionsgrößen verschiedener	
Tagesplan für Frauen	84	für weibliche Jugendliche	86		Lebensmittel	91
Tagesplan für Männer	84	Tagesplan			Literatur	92
Tagespläne für Schwangere	85	für männliche Jugendliche	87		Lebensmittelregister	93