



**Mikronährstoffe
für mehr
Energie und
besseren Schlaf**
von Joachim Lembcke

LEBENSMITTEL MIT HOHEM GEHALT AN SPEZIFISCHEN MIKRONÄHRSTOFFEN



Vitamin C:

Acerola-Kirschen
Hagebutten
Schwarze Johannisbeeren
Paprika (insbesondere rote Paprika)
Brokkoli



Vitamin A:

Leber (insbesondere Kalbsleber)
Karotten
Süßkartoffeln
Grünkohl
Spinat



Vitamin E:

Weizenkeimöl
Sonnenblumenkerne
Mandeln
Haselnüsse
Erdnüsse



Selen:

Paranüsse
Thunfisch
Sonnenblumenkerne
Eier
Hühnerbrust



Coenzym Q10:

Rinderleber
Hühnerherz
Makrele
Sardinen
Spinat

Chlorophyll:

Spinat
Petersilie
Grünkohl
Koriander
Weizengras

Resveratrol:

Rote Trauben
Blaubeeren
Himbeeren
Erdnüsse
Dunkle Schokolade

L-Carnitin:

Rindfleisch
Schweinefleisch
Geflügel
Fisch (z.B.
Kabeljau)
Milch





Vitamin B6:

Sonnenblumenkerne
 Pistazien
 Thunfisch
 Hühnerbrust
 Bananen



Vitamin B12:

Rinderleber
 Miesmuscheln
 Sardinen
 Rindfleisch
 Eier



Eisen:

Rinderleber
 Linsen
 Spinat
 Kürbiskerne
 Quinoa

Magnesium:

Kürbiskerne
 Mandeln
 Spinat
 Cashewnüsse
 Schwarze Bohnen

Cholin:

Rinderleber
 Eier
 Sojabohnen
 Hühnerbrust
 Brokkoli



Safran:

Safranfäden (als Gewürz)

Zink:

Austern
 Rindfleisch
 Kürbiskerne
 Cashewnüsse
 Kichererbsen

Hopfen:

Hopfensprossen (essbar, jedoch
 selten in der Küche verwendet)



Tryptophan:

Sojabohnen
 Kürbiskerne
 Geflügel (z.B. Putenbrust)
 Käse (z.B. Cheddar)
 Eier





REZEPTVORSCHLÄGE



Frühstück



Haferflocken mit Beeren und Nüssen

Zutaten: Haferflocken, Blaubeeren, Mandeln, Chiasamen, Milch oder pflanzliche Alternative.

Mikronährstoffe: Vitamin E (Mandeln), Resveratrol (Blaubeeren), Magnesium (Chiasamen), Eisen (Haferflocken), Cholin (Milch).

Grüner Smoothie:

Zutaten: Spinat, Banane, Orangensaft, Weizengraspulver, Chiasamen.

Mikronährstoffe: Chlorophyll (Spinat, Weizengras), Vitamin C (Orangensaft), Magnesium (Chiasamen), Vitamin B6 (Banane).



Mittagessen



Gegrillter Thunfisch mit Quinoa und Brokkoli

Zutaten: Thunfischsteak, Quinoa, gedünsteter Brokkoli, Zitronensaft.

Mikronährstoffe: Selen (Thunfisch), Eisen (Quinoa), Vitamin C (Brokkoli), Vitamin B6 (Thunfisch).





REZEPTVORSCHLÄGE

Mittagessen



Linsensalat mit Paprika und Petersilie

Zutaten: Gekochte Linsen, rote Paprika, frische Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl.

Mikronährstoffe: Eisen (Linsen), Vitamin C (Paprika), Chlorophyll (Petersilie), Vitamin A (Paprika).



Abendessen

Gebratene Putenbrust mit Süßkartoffelpüree und gedünstetem Spinat

Zutaten: Putenbrust, Süßkartoffeln, Spinat, Safran, Olivenöl.

Mikronährstoffe: Tryptophan (Putenbrust), Magnesium (Spinat), Vitamin B6 (Putenbrust), Safran (im Süßkartoffelpüree).

Gebratenes Lachsfilet mit Kürbiskernkruste, dazu gedünsteter Spinat und Quinoa



Zutaten: Lachsfilet, gehackte Kürbiskerne, Spinat, Quinoa, Zitronensaft.

Mikronährstoffe: Vitamin B12 (Lachs), Magnesium (Kürbiskerne, Spinat), Zink (Kürbiskerne), Eisen (Quinoa).

Ich hoffe, diese Informationen und Rezeptvorschläge sind hilfreich für Dich. Gerne kannst Du mich bei Fragen kontaktieren.

Gruß, Joachim

