The background of the cover is a white space filled with various food items. At the top left, there is a lemon, a piece of raw red meat, a red chili pepper, a slice of salmon, and a pomegranate. Below these are a pear, asparagus, a red bell pepper, a green apple, and a bowl of blueberries. On the left side, there are cherry tomatoes and a banana. On the right side, there are strawberries and a bowl of black-eyed peas. At the bottom, there are almonds, figs, a bowl of green peas and Brussels sprouts, raspberries, a bowl of rice, a head of broccoli, an avocado, a bowl of almonds, a bowl of blackberries, and a bowl of figs and avocados.

**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

