

Günstige Lebensmittelkombinationen

Mahlzeit	Besonders reich an...
Frühstück	
Mageres Joghurt mit Haferflocken, Nüssen und Obst	Vitamin C je nach Obstsorte, Vitamin E, Calcium, Selen, Zink, Ballaststoffe
Haferbrei mit Obst	Vitamin C je nach Obstsorte, Selen, Zink, Ballaststoffe
Grahamweckerl mit Topfen und Hagebutten- oder Ribiselmarmelade	Vitamin C, Calcium, Selen, Zink, Ballaststoffe
Vollkornbrot mit Avocadoaufstrich (mit Zitronensaft und Leinöl), dazu Gemüse	Vitamin C, Vitamin E, Selen, Zink, Omega 3-Fettsäuren, Ballaststoffe
Mehrkornweckerl mit Frischkäse und Räucherlachs	Vitamin D, Vitamin E, Calcium, Selen, Zink, Omega 3-Fettsäuren, Ballaststoffe
Suppen	
Karottencremesuppe mit Einlage	Vitamin C, Vitamin E, Calcium, Ballaststoffe
Brokkolicremesuppe mit (Räucherlachsstreifen)	Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Calcium, Selen, Zink, Omega 3-Fettsäuren, Ballaststoffe
Erbsencremesuppe mit Einlage	Vitamin C, Calcium, Zink, Ballaststoffe
Fischsuppe	Vitamin D, Vitamin E, Selen, Zink, Omega 3-Fettsäuren
Hauptspeisen	
Fischfilet natur mit gedünstetem Gemüse und Petersilienkartoffeln	Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Selen, Zink, Omega 3-Fettsäuren, Ballaststoffe
Fischragout	Vitamin D, Vitamin E, Selen, Zink, Omega 3-Fettsäuren
Vollkornnudeln mit Thunfischsauce	Vitamin D, Vitamin E, Zink, Omega 3-Fettsäuren, Ballaststoffe
Kartoffeln mit Letschogemüse	Vitamin C, Vitamin E, Selen, Zink, Ballaststoffe
Risipisi	Vitamin C, Selen, Zink, Ballaststoffe
Champignonsauce mit Petersilie und Vollkorn-Semmelknödeln	Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Calcium, Selen, Zink, Ballaststoffe
Heringssalat mit Joghurt	Vitamin D, Vitamin E, Calcium, Selen, Zink, Omega 3-Fettsäuren
Bunter Salat mit geräucherter Forelle oder Makrele	Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Selen, Zink, Omega 3-Fettsäuren, Ballaststoffe
Bunter Gemüseauflauf mit Käse überbacken	Vitamine, Calcium, Selen, Zink, Ballaststoffe
Vollkorn-Palatschinken mit Nussfüllung	Vitamin E, Calcium, Selen, Zink, Omega 3-Fettsäuren, Ballaststoffe
Salat	

Zu jeder Mahlzeit sollte ein Salat verzehrt werden (z.B. grüner Salat mit Leinöl, evtl. klein geschnittenes Gemüse beifügen, Karottensalat, Kartoffelsalat,...).	Vitamine, Ballaststoffe, Omega 3-Fettsäuren
Aufstriche	
Paprika-Kresse-Topfen	Vitamin C, Vitamin E, Kalzium, Zink, Ballaststoffe
Thunfischaufstrich	Vitamin D, Zink, Selen, Omega 3-Fettsäuren
Kichererbsenaufstrich	Vitamin E, Kalzium, Zink, Ballaststoffe
Kleinigkeiten für zwischendurch	
Gemischter Obstsalat	Vitamin C, Ballaststoffe
Joghurt mit Obst	Vitamin C, Kalzium, Zink, Ballaststoffe
Buttermilch-Obst-Shake, evtl. mit Zitronen- oder Orangensaft	Vitamin C, Kalzium, Ballaststoffe
Walnusskerne, Haselnusskerne, Mandeln	Vitamin E, Kalzium, Zink, Ballaststoffe, Omega 3-Fettsäuren
Knäckebrot mit Frischkäse und Gemüse	Vitamin C, Kalzium, Zink, Ballaststoffe
Reiswaffeln mit Kräuterdip und Gemüse	Vitamin C, Kalzium, Zink, Ballaststoffe