

Vitamin C	á 100 g	Magnesium	á 100 g	Kalzium	á 100 g	Eisen	á 100 g	pfl. Eiweiß	á 100 g	Carotin	á 100 g
Gänsefingerkraut	402 mg	Kohl	10-20mg	Chinakohl	ca. 30-40 mg	Ananas		Weißkohl	0,2 mg	Brennessel	740 mg
Apfel		Äpfel		Bärenklau	320 mg	Apfel		Brennessel	5,9 mg	Brokkoli	
Brokkoli		Austern		Blumenkohl		Avocado		Erbsen		Endiviensalat	190 mg
Erdbeere		Avocado		Bohnen grüne		Birnen		Fisolen		Feldsalat	
Grüngemüse		Bananen		Brennessel	630 mg	Blumenkohl		Giersch	6,7 mg	Grünkohl	
Grünkohl		Beerenobst		Brokkoli		Bohnen	5,5-6,7	Kartoffeln		Guter Heinrich	948 mg
Hagebutten		Bierhefe		Brombeeren		Brennessel	7,8 mg	Kopfsalat	0,6 mg	Himbeere	
Himbeere		Blumenkohl		Brunnenkresse		Brokkoli		Rosenkohl	2,8 mg	intensiv grünes Gemüse	
Kartoffeln		Bohnen grüne		Bucheckern		Bucheckern		Sauerampfer	2,8 mg	Karotten	2000 mg
Kopfsalat	13 mg	Brennessel	71 mg	Buttermilch		Buttermilch		Soja		Mangos	
Löwenzahn	ca. 114 mg	Brokkoli		Chicoree	ca. 30-40 mg	Cashewnüsse	3,4 mg	Wegmalve	7,2 mg	Marille	
Obst		Brombeeren		Eier		Eier		Weizenkeime		Möhren	
Paprika		Bucheckern		Erdbeere		Erbsen	5,5-6,7			Paprika	
Pfirsich		Buttermilch		Franzosenkraut	410 mg	Erdbeere				Pfirsiche	
Ribiesel		Cashew	260 mg	Grünkohl		Erdnüsse	2,1 mg			Rotklee	1156 mg
Rosenkohl	114 mg	Erbsen		Gurken		Feigen				Rotkohl	5 mg
Sanddorn		Erdbeere		Haselnüsse	200 mg	Franzosenkraut	14 mg			Spinat	
Schw. Johannisbeeren		Erdnüsse	bis 190 mg	Huflattich	320 mg	Gerste				Tomaten	
Stachelbeere		Feigen schwarze		Hüttenkäse		Grapefruit					
Tomaten		Fenchel		Käse		Gurken					
		Gerste		Kohl		Hafer					
		Grapefruit		Kohlrabi		Haselnüsse					
		Gurken		Kohlrüben gelbe		Himbeere					
		Hafer		Kopfsalat	ca. 30-40 mg	Hülsenfrüchte					
		Haselnüsse		Kranbeeren		Karotten					
		Himbeere		Kümmel		Kartoffeln					
		Hülsenfrüchte		Löwenzahn		Kirschen					
		Kartoffeln		Mangold		Kohl					
		Kirschen		Marille		Kohlrabi					
		Kohlrabi		Meerrettich		Kohlrüben gelbe					
		Kohlrüben gelbe		Milch rohe		Kokosnuss					
		Kresse		Milchprodukte		Kümmel					
		Kümmel		Möhren		Kürbis					
		Kürbis		Molasse		Kürbissamen	11 mg				

Kürbiskerne	510 mg	Nüsse		Lachs	
Limabohnen		Orangen		Lauch	
Löwenzahn		Paranüsse		Linsen	5,5-6,7
Mais frischer		Pastinaken		Löwenzahn	
Mandeln	260 mg	Pfirsiche		Mandeln	4,6 mg
Mangold		Roto Bete		Marille	
Marille		Salat grüner		Meerrettich	
Meeresfisch		Samen		Möhren	
Milchprodukte		Schnittlauch		Nüsse	2,2-4,6
Möhren		Sellerie		Orangen	
Nüsse		Sojabohnen		Paprika	
Orangen		Sonnenblumenke	100 mg	Paranüsse	
Papayas		Spargel		Pfirsich	
Paprika grün		Spinat		Pflaumen	
Paranüsse		Stachelbeere		Pilze	3,8-8,3
Pastinaken		Steckrüben		Pinienkerne	
Pekannüsse		Tomaten		Pumpernickel	
Petersilie		Wassermelonen		Rettich roter	
Pilze		Ziegenmilch		Rhabarber	
Pinienkerne		Zitronen		Rosenkohl	
Pumpernickel		Zwiebeln		Rosinen	
Rettich				Rote Beete	
Roggen				Salat grüner	
Rosenkohl				Samen	
rote Beete				Sauerampfer	
Salat	10-20mg			Sauerkraut	
Salat grüner				Schnittlauch	
Schnittlauch				Sellerie	
Schokolade				Soja/Tofu	5,2 mg
Sellerie				Sonnenblumenke	6,9 mg
Spargel				Spargel	
Spinat				Spinat	4,1 mg
Stachelbeere				Stachelbeere	
Steckrüben				Steckrüben	
Tomaten				Tomaten	
Trauben				Trauben	



Sojabohnen		Himbeere		Himbeere		Himbeere		Auberginen		Milchprodukte	
		Hülsenfrüchte		Paprika		Paprika		Beerenobst		Paprika	
		Nüsse		Pfirsich		Paprika		Birnen		Pfirsich	
		Paprika		Rettich		Pfirsich		Blaubeeren		Rettich	
		Pfirsich		Stachelbeere		Rettich		Blumenkohl		Stachelbeere	
		Rettich		Vollkornprodukte		Rosenkohl		Bohnen			
		Samen				Sojabohnen		Brokkoli			
		Stachelbeere				Stachelbeere		Brombeeren			
						Vollkornproduk.		Brunnenkresse			
						Weizenkeime		Cashewnüsse	440 mg		
								Erdbeere			
								Erdnüsse	750 mg		
								Feigen			
								Granatäpfel			
								Grapefruit			
								Grünkohl			
								Gurken			
								Himbeere			
								Hülsenfrüchte			
								Kartoffeln			
								Kastanien			
								Kirschen			
								Kohlrüben gelbe			
								Kokosnuss			
								Limabohnen			
								Limonen			
								Löwenzahn			
								Marille			
								Meerrettich			
								Möhren			
								Obst			
								Oliven getrocknet			
								Orangen			
								Paprika			
								Pastinaken			
								Pfirsich			

								Pflaumen			
								Rettich			
								Rhabarber			
								Rosenkohl			
								Rosinen			
								Rote Beete			
								Salat grüner			
								Sellerie			
								Sonnenblume	940 mg		
								Spinat			
								Stachelbeere			
								Steckrüben			
								Tomaten			
								Trauben			
								Trockenobst			
								Vollkornprodukte			
								Wassermelonen			
								Zitronen			
								Zwiebeln			
<b>Chrom</b>	<b>á 100 g</b>	<b>Jod</b>	<b>á 100 g</b>	<b>Selen</b>	<b>á 100 g</b>	<b>Zink</b>	<b>á 100 g</b>	<b>Niacin</b>	<b>á 100 g</b>	<b>Phosphor</b>	<b>á 100 g</b>
Milchprodukte		Algen (Spirulina)		Vollkornprodukte		Brokkoli		Milch		Apfel	
Bierhefe				Haselnüsse	1,9 mikrogr	Cashewnüsse	4,3 mg	Eier		Avocado	
Nüsse				Hülsenfrüchte		Erdnüsse	3,3 mg	Erdnüsse		Birnen	
Vollkornprodukte				Mandeln	2 mikrogr	Käse		Hefe		Blaubeeren	
				Nüsse		Kürbissamen	71 mg	Nüsse		Blumenkohl	
				Pekannüsse	2,1 mikrogr	Mandeln	3 mg			Bohnen weiße	
				Samen		Sonnenblumenke	5 mg			Brombeeren	
						Vollkornprodukte				Brunnenkresse	
										Buttermilch	
										Cashewnüsse	370 mg
										Eier	
										Erbsen	
										Erdbeeren	
										Feigen	
										Fleisch	

										Gerste	
										Grünkohl	
										Gurken	
										Hafer	
										Hecht	
										Himbeere	
										Käse	
										Kirschen	
										Kohl	
										Kohlrüben gelbe	
										Kümmel	
										Kürbis	
										Kürbissamen	790 mg
										Lachs	
										Limonen	
										Linsen	
										Löwenzahn	
										Mandeln	
										Meerfisch	
										Meerrettich	
										Milch	
										Orangen	
										Paranüsse	
										Pflaumen	
										Pilze	
										Pinienkerne	
										Radieschen	
										Rhabarber	
										Roggen	
										Rosenkohl	
										Rosinen	
										Rote Beete	
										Salat grüner	
										Sauerampfer	
										Sellerie	
										Sonnenblumenkerne	900 mg



								Meerrettich		Löwenzahn	
								Pastinaken		Meerrettich	
								Petersilie		Oleomargarine	
								Rettich		Pastinaken	
								Salat grüner		Rettich	
								Sellerie		Rhabarber	
								Spargel		Salat grüner	
								Spinat		Sellerie	
								Vollkornweizen		Spinat	
								Wassermelonen		Steckrüben	
								Zwiebeln		Tomaten	
										Ziegenmilch	
<b>Flour</b>		<b>Schwefel</b>		<b>Natrium</b>							
Rote Beete		Ananas		Apfel							
Blumenkohl		Auberginen		Austern							
Brunnenkresse		Austern		Avocado							
Haferflocken		Avocado		Bananen							
Knoblauch		Rote Beete		Rote Beete							
Kohl		Blumenkohl		Butter							
Makrelen		Bohnen grüne		Buttermilch							
Rosenkohl		Brunnenkresse		Eier							
Schwarzbarsch		Butter		Erdbeeren							
Spinat		Erbsen		Feigen schwarze							
Ziegenkäse		Grünkohl		Granatäpfel							
Ziegenmilch		Gurken		Gurken							
		Haselnüsse		Hecht							
		Himbeeren		Hühnchen							
		Hühnchen		Käse							
		Käse		Kohl							
		Kohl		Kohlrüben gelbe							
		Kohlrüben gelbe		Kürbis							
		Kranbeeren		Limabohnen							
		Lachs		Linsen							
		Meeresfisch		Löwenzahn							
		Meerrettich		Möhren							
		Möhren		Rettich							

		Paranüsse		Rhabarber							
		Pastinaken		Salat grüner							
		Pfirsiche		Sellerie							
		Rettich		Spargel							
		Rindfleisch		Spinat							
		Rosenkohl		Tomaten							
		Rosinen									
		Salat grüner									
		Schnittlauch									
		Sellerie									
		Spargel									
		Spinat									
		Tomaten									