

Top-Mikronährstoffe für ein starkes Immunsystem, mehr Energie und Wohlbefinden.

Frische Lebensmittel enthalten hohe Mengen der unverzichtbaren kleinen Wohlfühlhelfer, die alle zusammen wichtige Aufgaben übernehmen:

Vitamin	unterstützt	steckt z. B. in
A	<ul style="list-style-type: none"> den Erhalt normaler Sehkraft den Erhalt normaler Haut und normaler Schleimhäute den normalen Eisenstoffwechsel 	 Bananen  Spinat  Tomaten  Möhren
B1 (Thiamin)	<ul style="list-style-type: none"> den Energiestoffwechsel die Funktion des Nervensystems die Herzfunktion 	 Vollkornprodukte  Kartoffeln  Scholle
B2 (Riboflavin)	<ul style="list-style-type: none"> den Energiestoffwechsel die Verringerung von Müdigkeit die Funktion des Nervensystems den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress den Erhalt normaler Schleimhäute, normaler Haut und normaler Sehkraft die Bildung roter Blutkörperchen 	 Grünes Blattgemüse  Champignons  Eier  Milchprodukte
B3 (Niacin)	<ul style="list-style-type: none"> den Energiestoffwechsel die Verringerung von Müdigkeit die geistige Leistung den Erhalt normaler Schleimhäute 	 Hering  Erbsen  Erdnüsse  Geflügel
B5 (Pantothensäure)	<ul style="list-style-type: none"> den Energiestoffwechsel die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung die geistige Leistung 	 Kichererbsen  Eier  Fisch  Fleisch
B6	<ul style="list-style-type: none"> den Energiestoffwechsel die Bildung roter Blutkörperchen die Funktion des Immunsystems die Regulierung der Hormontätigkeit die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung die Funktion des Nervensystems 	 Bananen  Brokkoli  Lachs  Geflügel
B7 (Biotin)	<ul style="list-style-type: none"> den Energiestoffwechsel die Funktion des Nervensystems den Erhalt normaler Schleimhäute den Erhalt normaler Haut und Haare 	 Eier  Champignons  Spinat  Blumenkohl
B9 (Folsäure)	<ul style="list-style-type: none"> die Verringerung von Müdigkeit die Zellteilung die Funktion des Immunsystems die Blutbildung 	 Rote Bete  Brokkoli  Himbeeren  Spargel
B12	<ul style="list-style-type: none"> den Energiestoffwechsel die Verringerung von Müdigkeit die Funktion des Nervensystems und Immunsystems die Zellteilung die Bildung roter Blutkörperchen den Homocystein-Stoffwechsel 	 Eier  Hering  Fleisch  Joghurt

C

- die Verringerung von Müdigkeit
- die Funktion des Immunsystems
- die Funktion des Nervensystems
- den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- den Energiestoffwechsel
- die Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße



Paprika



Brokkoli



Blumenkohl



Orange

D

- die Zellteilung
- die Funktion des Immunsystems
- den Erhalt der Knochen
- die Muskelfunktion



Pilze



Eigelb



Lachs



Seelachs

E

- den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress



Haselnüsse



Mandeln



Rapsöl



Weizenkeime

K

- die normale Blutgerinnung
- den Erhalt normaler Knochen



Eier



Milchprodukte



Spinat



Grünes Blattgemüse

Mineralstoff

unterstützt

steckt z. B. in

Magnesium

- den Energiestoffwechsel
- die Verringerung von Müdigkeit
- die Funktion des Nervensystems
- die Zellteilung
- die Eiweißsynthese
- den Erhalt normaler Knochen
- die Muskelfunktion



Milchprodukte



Geflügel



Kartoffeln



Erbsen

Kupfer

- den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- den Energiestoffwechsel
- die Funktion des Nervensystems
- das Immunsystem
- die normale Haarpigmentierung



Fisch



Brokkoli



Nüsse



Vollkornprodukte

Jod

- den Energiestoffwechsel
- die Funktion des Nervensystems
- die kognitive Funktion
- die normale Produktion von Schilddrüsenhormonen und die normale Schilddrüsenfunktion



Milchprodukte



Eier



Seefisch



Brot

Zink

- den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- die Zellteilung
- die normale Funktion des Immunsystems
- die kognitive Funktion
- den Erhalt normaler Knochen
- den Erhalt von Haut, Haaren und Nägeln
- den Erhalt normaler Sehkraft
- die normale Fruchtbarkeit



Roggen-vollkornbrot



Käse



Erdnüsse



Geflügel

Mangan

- den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- den Energiestoffwechsel
- den Erhalt normaler Knochen



Kopfsalat



Spinat



Erdbeeren



Hafer

Selen

- den Schutz unserer Zellen vor oxidativem Stress
- das Immunsystem
- die normale Schilddrüsenfunktion
- den Erhalt normaler Haare und Nägel



Spargel



Eier



Nüsse



Fleisch

Eisen

- die Zellteilung
- das Immunsystems
- den Energiestoffwechsel
- die Verringerung von Müdigkeit
- die kognitive Funktion
- den normalen Sauerstofftransport im Körper
- die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin



Pflifferlinge



Spinat



Grünes Blattgemüse



Fleisch

Jetzt mehr erfahren:



lavita.com



info@lavita.com



+49 (0)871 / 972 170