

Abwehr stärken - das steckt in unserer Nahrung

Vitamin C

- Paprika
- Hagebutte
- Brokkoli
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Zitrusfrüchte

Vitamin D

- Champignons
- Shiitake
- Hering
- Lachs
- Avocado
- Eier

Eisen

- Haferflocken
- Kürbiskerne
- Linsen
- Vollkornreis
- Tofu
- Fleisch

Zink

- Erdnüsse
- Haferflocken
- Linsen
- Gouda
- Emmentaler
- Rindfleisch

*Dies ist nur eine kleine Auswahl an Vitaminen und Spurenelementen, die unsere Abwehr stärken.
Die Auflistung der Lebensmittel erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Sonnenlicht regt die Eigenproduktion von Vitamin D im menschlichen Körper an.*

VITA NATURA

Energie & Wohlbefinden