

Nährstoffe



[1]

Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung liefert alle Stoffe, die in den verschiedenen Lebensphasen notwendig sind. In den folgenden Rubriken finden Sie detaillierte Informationen zu den wichtigsten Nährstoffen.

[Nährstofftabelle](#) [2]

Tabellarischer Überblick über die bekanntesten Nährstoffe und in welchen veganen Lebensmitteln sie vorkommen.

[Nährstoffbroschüre](#) [3]

Unsere Nährstoffbroschüre kann direkt bei unserem Partner [Fabulous](#) [3] bestellt werden (Mitglieder bezahlen nur das Porto).

[Ausgewogene Ernährung](#) [4]

Ist nur eine Ernährung mit Fleisch ausgewogen oder gehört noch mehr dazu um seinen Körper gesund zu halten?

[Eisen](#) [5]

Besonders Vegetarier werden immer wieder vor Eisenmangel gewarnt. Swissveg zeigt, worauf Sie wirklich achten müssen.

[Eiweiss](#) [6]

Die Angst vor einem Eiweissmangel ist gross – aber unbegründet, wie seriöse Wissenschaftler belegen.

[Folsäure](#) [7]

Das Vitamin ist hauptsächlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten.

[Kalzium](#) [8]

Milchprodukte enthalten Kalzium, doch ist die Schlussfolgerung beim Verzicht darauf, dass dem Körper auch Kalzium fehlt?

[Omega-3-Fettsäuren](#) [9]

Sie möchten eigentlich vegetarisch leben, doch nehmen zur Omega-3-Versorgung Fischprodukte zu sich? Keine Sorge – es gibt gute Alternativen.

[Vitamin B12](#) [10]

Im Gegensatz zur üblichen Kost mit vielen tierischen Produkten, gibt es bei der rein pflanzlichen Ernährung nur ein

Stoff, auf den mehr geachtet werden muss. Hier finden Sie Infos dazu.

[Jod](#) [11]

Ein Problem bei Vegetariern/Veganern?

Letzte Aktualisierung: 16.12.2019

Source URL (modified on 16.12.2019 - 11:46): <https://www.swissveg.ch/naehrstoffe?language=de>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/naehrstoffe?language=de>

[2] <http://govegan.ch/sites/govegan.ch/files/bilder/pdf/naehrstofftabelle-web.pdf>

[3] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/swissveg-pflanzliche-ernaehrung-p-6426.html>

[4] <https://www.swissveg.ch/node/638>

[5] <https://www.swissveg.ch/eisen>

[6] <https://www.swissveg.ch/eiweiss>

[7] <http://www.swissveg.ch/folsaeure#>

[8] <http://www.swissveg.ch/node/718>

[9] <http://www.swissveg.ch/node/719>

[10] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2005-1/b12.htm>

[11] <https://www.swissveg.ch/Jod>