



Brainfood – diese Lebensmittel helfen Ihrem Gehirn auf die Sprünge

Klüger werden Sie durch die richtige Ernährung nicht. Aber leistungsfähiger. Und Sie können Ihr Gehirn vor Krankheiten schützen. Diese Liste hilft Ihnen, die richtigen Nahrungsmittel für Ihr Gehirn zu finden.

Kohlenhydrate	Sesam
Vollkorn	mageres Fleisch
Hafer	fettarme Milchprodukte
Dinkel	Mandeln
Weizen	Erdnüsse
Naturreis	
Obst	Vitamine
Gemüse	<u>Vitamin A</u> : Leber, Butter, Käse
	<u>Vitamin E</u> : Pflanzenöl, Rüebli, Nüsse
Fette	<u>Vitamin B1</u> : Vollkorn, Gemüse, Nüsse
Lachs	<u>Vitamin B6</u> : Hülsenfrüchte, Fisch, Bananen
Hering	<u>Vitamin B12</u> : Fleisch, Fisch, Eier, Sauerkraut
Makrele	<u>Vitamin C</u> : frisches Obst und Gemüse
Rapsöl	<u>Folsäure</u> : Spinat, Spargel, Getreide
Leinöl	
Walnüsse	Mineralstoffe
Spinat	<u>Calcium</u> : Milchprodukte, Mohn, Spinat
	<u>Eisen</u> : rotes Fleisch, Peterli, Sesam
Aminosäuren	<u>Zink</u> : Weizenkeime, Mohn, Sesam, Austern
Eier	<u>Magnesium</u> : Nüsse, Getreideprodukte, Trockenfrüchte
Fisch	<u>Lecithin</u> : Eigelb, Hefe, Soja, Haferflocken, Fisch