

HIER STECKT VIEL GUTES DRIN!

Diese Mikronährstoffe haben einen positiven Einfluss auf deine Fruchtbarkeit:

FOLSÄURE (B9)	in Blattsalaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen
VITAMIN B6	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Käse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Karotten
VITAMIN C	Zitrusfrüchte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Kartoffeln, Brokkoli, Grünkohl
BETA-CAROTIN	Karotten, Feldsalat, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Rinderleber, Eigelb, Butter, Thunfisch, Aprikose
LYCOPIN	Wassermelone, Papaya, Grapefruit, Tomaten, Spargel, Mango, Basilikum, Karotten
VITAMIN B12	Fleisch, Fisch, in geringen Mengen in Eiern, Milch und Käse
JOD	Seefische und Meeresfrüchte, jodiertes Speisesalz, Milch (Achtung: nicht in Bio-Milch!), Milchprodukten und Ei
VITAMIN E	Weizenkeime, Sojabohnen, Nüsse, Leinsamen, Avocado, pflanzliche Öle
VITAMIN D	geringe Mengen in Fisch, Lebertran, Kalbfleisch, Innereien, Eiern, Champignons
ZINK	Muskelfleisch, Geflügel, Innereien, Austern, Hartkäse, Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen
SELEN	Fisch, Fleisch, Schweineniere und -leber, Thunfisch, Sardinen, Milch, Eier, Paranüsse
KUPFER	Fisch, Innereien, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Kakao
EISEN	rotes Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
DHA UND LINOLSÄURE	DHA: Seefisch, Meeresfrüchte / Linolsäure: Öle aus Getreidekeimen (zum Beispiel Leinöl, Distelöl, Rapsöl, Sojabohnenöl)