

Brokkoli 100 viel Vitamin C, Kalium, Phosphor, Kalzium, Eisen, 26 kcal. Stärkt das Immunsystem, gilt als Schutz vor Krebs, infektionshemmend.	Seewolf (Wels) 82 viel Vitamin A, Folsäure, Kalium, Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, 161 kcal. Gut für Stoffwechsel.	Pfirsich (aus der Dose) 37 viel Kalium, Kohlenhydrate, 69 kcal. Gut fürs Herz, aber Vitaminverlust durch Konservierung.
Blaubeeren 100 viel Vitamin E, Eisen, viele Ballaststoffe, 37 kcal. Gut für Verdauung, Herz und Kreislauf.	Eisbergsalat 82 Vitamin A, E, 24 kcal. Gut für die Augen, Zellschutz.	Hummer 36 viel Eiweiß, Natrium, Kalium, Phosphor, Vitamin B ₆ , 81 kcal. Gut für Knochen, aber viel Salz.
Kohlrabi 100 viel Vitamin C, Ballaststoffe, Kalium, Magnesium, Phosphor, 23 kcal. Gut fürs Immunsystem.	Peka-Nüsse 82 viele Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß, 703 kcal. Gut für Stoffwechsel, viele Kalorien.	Rindersteak 34 viel Vitamin B ₂ , B ₁ , A, Eisen, Magnesium, Kalzium, Eiweiß, Fett, 155 kcal. Gut für die Muskeln.
Spargel 100 viel Vitamin C, B ₁ , B ₂ , B ₆ , Kalium, 18 kcal. Gut fürs Immunsystem, wirkt entwässernd.	Rucola 82 hoher Gehalt an Senfölen, viel Jod, 17 kcal. Gut für Verdauung und bei Schilddrüsenproblemen.	Tomatensaft 32 viel Vitamin A, Eisen, Kalium, Natrium, 17 kcal. Zu viel Natrium ist schlecht bei Bluthochdruck.
Aprikosen 100 viel Kalium, Vitamin A, B ₆ , Ballaststoffe, 11 kcal. Gut für Augen und Verdauung.	Naturreis 82 viel Kalium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Eisen, Vitamin E, B ₁ , B ₆ , Kohlenhydrate, 346 kcal. Gut für Nerven, Herz.	Truthahnbrust (mit Haut) 31 viel Vitamin E, Magnesium, viel Eiweiß, 105 kcal. Schützt die Zellen.
Orangen 100 viel Vitamin C, B ₁ , B ₆ , Kalium, Kalzium, 42 kcal. Gut fürs Immunsystem.	Barschfilet 82 viel Vitamin D, 105 kcal. Wichtig für die Knochen- und Knorpelbildung.	Rinderhackbraten 30 viele gesättigte Fettsäuren, Eiweiß, 216 kcal. Gesättigte Fettsäuren können Krebs begünstigen.
grüne Bohnen 100 viel Vitamin A, B ₂ , B ₆ , Magnesium, Kalzium, Kalium, Ballaststoffe, 33 kcal. Gut für die Augen.	Schnapper 82 viel Eiweiß, Vitamin A, 104 kcal. Entzündungshemmend.	Hähnchenschenkel 30 viel Vitamin B ₂ , B ₁ , Natrium, Eiweiß, Fett, 174 kcal. Besonders ungünstig für Gichtkranke.
Kiwi 100 viel Vitamin C, Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium, 75 kcal. Gut fürs Immunsystem.	Milch (1 % Fett) 81 viel Vitamin B ₂ , A, Eiweiß, Kalzium, Kalium, Natrium, Kohlenhydrate, 42 kcal. Gut für Knochen.	Hähnchenflügel 28 viel Vitamin B ₂ , B ₁ , Natrium, Eiweiß, Fett, 320 kcal. Besonders ungünstig für Gichtkranke.
Blumenkohl 100 viel Vitamin C, B ₁ , B ₂ , B ₆ , Kalium, 22 kcal. Zellschutz, gut fürs Immunsystem.	Schwertfischsteak 81 viel Eiweiß, Vitamin A, B ₃ , B ₅ , B ₆ , D, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, 485 kcal. Gut für Knochen, Zellschutz	Lammrippchen 28 viel Vitamin B ₆ , B ₂ , Eisen, Natrium, Fett, Eiweiß, 230 kcal. Gesättigte Fette, schlecht fürs Herz.
Spinat 100 viel Vitamin A, C, Kalium, Mangan, Ballaststoffe, Eiweiß, 16 kcal. Zellschützend, gut bei Erkältung.	Austern 81 viel Magnesium, Eisen, Vitamin A, E, B ₂ , Fett, 66 kcal. Gut für Nerven und Augen.	Lammkeule 28 viel Vitamin B ₆ , B ₂ , Eisen, Natrium, Fett, Eiweiß, 234 kcal. Gesättigte Fette, ungünstig fürs Herz.
Ananas 99 viel Kalium, Magnesium, 56 kcal. Gut für Herz und Muskeln.	Krabben/Garnelen 75 viel Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Kalium, Natrium, Eiweiß, 87 kcal. Fördert den Sauerstofftransport im Blut.	Schinken 27 viel Natrium, Eiweiß, Fett, 126 kcal. Schlecht bei hohem Blutdruck.
Radieschen 99 viel Kalium, Natrium, ätherische Öle, 15 kcal. Gut für Herz, Muskeln, Verdauung, bekämpft Bakterien.	Couscous 72 viele Kohlenhydrate, Vitamin B ₆ , Magnesium, Eiweiß, 350 kcal. Gut für die Verdauung.	Rosinen (gesüsst) 26 viel Phosphor, Kalzium, Kalium, Magnesium, Kohlenhydrate, 305 kcal. Gut für die Knochen, aber: Kalorienbombe!
Zucchini 98 viel Vitamin B ₁ , B ₂ , B ₆ , Eisen, Vitamin C, 19 kcal. Stärkt die Nerven und das Immunsystem.	Venusmuscheln 71 viel Eiweiß, Natrium, Kalium, Phosphor, Vitamin A, B ₁ , B ₂ , 70 kcal. Schützen Herz und Gefäße.	Hamburger 25 viele gesättigte Fettsäuren, Eiweiß, viele Kohlenhydrate, 240 kcal. Gesättigte Fettsäuren können Krebs begünstigen.
Äpfel 96 viel Vitamin C, B ₆ , E, Kalium, Flavonoide, Ballaststoffe, 54 kcal. Stärkt das Immunsystem, verhindert Entzündungen.	Pistazien 70 viel Vitamin B ₁ , E, A, Phosphor, Eisen, Kalium, Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß, 593 kcal. Gut gegen Entzündungen.	Spareribs 24 viel Vitamin B ₁ , Natrium, gesättigte Fettsäuren, Eiweiß, 191 kcal. Gesättigte Fettsäuren können Krebs begünstigen.
Grünkohl 96 viel Vitamin A, C, B ₆ , B ₂ , B ₁ , E, Kalium, Kalzium, Phosphor, Ballaststoffe, 37 kcal. Schützt vor Harnwegsentzündung, senkt Cholesterinwerte.	Popcorn (ungesalzen, fettfrei) 69 viel Vitamin E, Ballaststoffe, 370 kcal. Gut für die Verdauung, Zellschutz.	Kokosnüsse 24 viel Fett, Ballaststoffe, 363 kcal. Sehr kalorienreich.
Tomaten 96 viel Vitamin B ₆ , A, Kalium, 17 kcal. Gut für Muskeln und Augen.	Thunfisch in Öl 67 Thunfisch (284 kcal) im eigenen Saft enthält ungesättigte Fettsäuren (entzündungshemmend), in Öl geht diese Wirkung teilweise verloren.	Grüne Oliven 24 viel Natrium, Vitamin A, 140 kcal. Sehr salzhaltig, ungünstig bei hohem Blutdruck.
Clementinen 94 viel Kalium, Ballaststoffe, Vitamin C, 46 kcal. Gut für Herz, Muskeln und Immunsystem.	Seeteufelfilet 64 viel Vitamin D, 64 kcal. Wichtig für die Knochen- und Knorpelbildung.	Bagel 23 viele Kohlenhydrate, 285 kcal. Macht nur kurzfristig satt, kalorienreich.
Wassermelonen 94 viel Kalium, Vitamin A, 37 kcal. Gut für Herz, Muskeln und Immunsystem.	Erbsensuppe 63 viel Fett, Ballaststoffe, Natrium, Vitamin B ₁ , 340 kcal. Unterstützt die Darmreinigung, aber je nach Zubereitung kalorienreich!	Erdnussbutter 23 viele Kohlenhydrate (Zucker), Fett, Kalium, Kalzium, Eisen, 573 kcal. Extrem kalorienreich!
Kartoffeln 93 viel Kalium, Vitamin B ₆ , Magnesium, Ballaststoffe, 68 kcal. Gut für Nerven und Verdauung.	Ananas (aus der Dose) 60 viel Vitamin B ₆ , Kalium, 66 kcal. Durch Konservierung können Vitamine verloren gehen.	Limonade 23 viele Kohlenhydrate (Zucker), 49 kcal. Schlechter Durstlöcher, kalorienreich.
Mandarinen 93 viel Kalium, Ballaststoffe, Vitamin C, 46 kcal. Gut für Herz, Muskeln und Immunsystem.	Geschälter Reis 57 viele Kohlenhydrate, Kalium, Phosphor, 344 kcal. Vitamine können durch Schälens verloren gehen.	Sour-Cream (fettreduziert) 22 viel Fett, Cholesterin, 133 kcal. Kalorienreich.
Mango 93 viel Vitamin A, Magnesium, Kalium, 57 kcal. Gut für Augen und Nerven.	Mineralwasser (natriumarm) 56 0 kcal. Gut für die Zubereitung von Babynahrung, aber für Sportler fehlt Kochsalz.	Erdnüsse (gesalzen, fettfrei geröstet) 21 viel Vitamin E, Phosphor, Eiweiß, Natrium, Ballaststoffe, Fett, 563 kcal. Gut für die Nerven, ungünstig bei Bluthochdruck.
Rote Zwiebeln 93 viel Kalium, ätherische Öle, 28 kcal. Gut gegen Erkältung, cholesterinsenkend.	Milch (2 % Fett) 55 viel Vitamin B ₂ , A, Eiweiß, Kalzium, Kalium, Natrium, Kohlenhydrate, 56 kcal. Gut für das Knochenwachstum.	Schokopudding 20 viele Kohlenhydrate (Zucker), viel Fett, 144 kcal. Liefert viele Kalorien.
Milch (0,2 % Fett) 91 viel Vitamin B ₂ , A, Eiweiß, Kalzium, Kalium, Kohlenhydrate, 30 kcal. Gut für Knochenwachstum.	Kidney-Bohnen (aus der Dose) 53 viel Folsäure, Kohlenhydrate, Kalium. 62 kcal. Durch Konservierung können Inhaltsstoffe verloren gehen. Erhöhter Salzgehalt.	Spiegelei 18 viel Eiweiß, 220 kcal. Viel Cholesterin, fördert Herz- und Kreislauferkrankungen.
Honigmelonen 91 viel Vitamin A, Kalium, Natrium, Phosphor, 54 kcal. Gut für Augen und Haut.	Vollmilch 52 viel Vitamin B ₂ , A, Eiweiß, Kalzium, Kalium, Natrium, Cholesterin, gesättigte Fettsäuren, 69 kcal. Gut für Knochen, schlecht bei hohem Blutfett.	Schweizer Käse 17 viel Fett, Eiweiß, 383 kcal. Sehr kalorienhaltig.
Rhabarber 91 viele Ballaststoffe, Kalium, Vitamin C, 13 kcal. Gut für Verdauung und Immunsystem.	Jakobsmuscheln 51 viel Eiweiß, Fett, 80 kcal. Gut für Knochenaufbau	Speck 13 viel Fett, 620 kcal. Kalorienbombe!
Feigen (frisch) 91 viel Kalium, Phosphor, Eisen, Fruchtzucker, 60 kcal. Gut für den Sauerstofftransport im Blut.	Steinbutt 51 viel Eiweiß, aber davon viele gesättigte (ungünstig) und ungesättigte (günstig) Fettsäuren, 97 kcal.	Salzstangen 11 viel Natrium, Kohlenhydrate, Kalzium, Phosphor, 347 kcal. Ungünstig bei Bluthochdruck.
Trauben 91 viel Vitamin B ₆ , E, Kalium, 67 kcal. Gut für den Eiweißstoffwechsel.	Nudeln 50 viel Vitamin A, Eisen, Phosphor, Kohlenhydrate, Eiweiß, 353 kcal. Gut für die Augen, liefern nur schnelle Energie. Besser: Vollkornnudeln.	Dunkle Schokolade 10 Fett, Kohlenhydrate (Zucker), Eiweiß, 524 kcal. Enthält krebshemmende Polyphenole, hat aber viele Kalorien.
Bananen 91 viel Vitamin B ₆ , E, Magnesium, Phosphor, Kalium, 88 kcal. Gut für starke Nerven und fürs Herz.	Erbsen (aus der Dose) 49 viel Natrium, Vitamin B ₁ , Eisen, Phosphor, Kalium, Ballaststoffe, Kohlenhydrate, 48 kcal. Gut für die Verdauung, schlecht bei Bluthochdruck.	Weißbrot 9 viele Kohlenhydrate, 245 kcal. Ungünstig, da es nicht lange sättigt, kalorienreich.
Avocado 89 viel Vitamin B ₆ , B ₂ , B ₁ , E, Magnesium, Phosphor, Kalium, Ballaststoffe, Fett, Eiweiß, 221 kcal. Gut für Energie, Nerven und Fettstoffwechsel.	Pflaumen 45 viel Vitamin B ₁ , E, Kalium, Ballaststoffe, 49 kcal. Regt die Verdauung an, aber viel Zucker.	Salami 7 viel Natrium, gesättigte Fettsäuren, 370 kcal. Gesättigte Fettsäuren sollen Krebserkrankungen begünstigen.
Haferbrei 88 viele Ballaststoffe, Eiweiß, Kalium, Vitamin E, B ₁ , B ₂ , 352 kcal. Gut für Nerven und Verdauung.	Vanille-Joghurt 43 viel Vitamin B ₂ , Kalzium, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate (Zucker), 94 kcal. Gut für den Knochenaufbau, aber kalorienreich.	Hot Dog 5 viele gesättigte Fettsäuren, Natrium, viele Kohlenhydrate, 330 kcal. Gesättigte Fettsäuren sollen Krebserkrankungen begünstigen.
Seelachsfilet 87 viel Vitamin D, B ₁ , B ₂ , Omega-3-Fettsäuren, 81 kcal. Gut für Knochen, entzündungshemmend.	Orangensaft 39 viel Vitamin C, B ₁ , A, Phosphor, Kalium, 46 kcal. Gut fürs Immunsystem, aber viel Zucker.	Vollmilchschokolade 3 viel Fett, Zucker, Eiweiß, 530 kcal. Kalorienreich. Weniger Polyphenole als in dunkler Schokolade
Brombeeren 83 viel Magnesium, Eisen, Vitamin E, Eiweiß, 44 kcal. Gut für Nerven, Zellschutz.	Hähnchenbrust (ohne Haut) 39 viel Vitamin E, Phosphor, Kalium, Eiweiß, Fett, 145 kcal. Schützt die Zellen, gut für Muskeln.	Apfelkuchen 2 viele Kohlenhydrate (Zucker), viel Fett, 236 kcal. Kalorienreich.
Kabeljaufilet 82 viel Vitamin D, viel Eiweiß, Vitamin E, 77 kcal. Gut für starke Knochen, Zellschutz.		Kekse 2 viel Natrium, Kohlenhydrate (Zucker), Fett, 423 kcal. Kalorienreich.
Mandeln 82 viel Fett, Ballaststoffe, Eiweiß, Kalium, Phosphor, Polyphenole, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Vitamin A, E, B ₂ , 583 kcal. Entzündungshemmend.		Eis am Stiel 1 viele Kohlenhydrate (Zucker), 310 kcal. Kalorienreich.