

# 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) |