

<b>Vitamin/Mineralstoff</b>	<b>Beispiele für gute Quellen (diese Liste ist nicht vollständig)</b>
Vitamin A (direkt oder über Carotinoide aus pflanzlichen Lebensmitteln)	Käse, Eier, fettreicher Fisch, Milch und Joghurt, Leber Süßkartoffeln, Butternusskürbis, Karotte, Spinat
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Schweinefleisch, Geflügel, Fisch, Brot, Vollkorn-Zerealien, Eier, Gemüse, Sojabohnen, Erdnüsse, Milch, Kartoffeln, einige angereicherte Frühstückszerealien
Vitamin B9 (Folsäure)	Brokkoli, Rosenkohl, Leber, grünes Blattgemüse (z. B. Kohl und Spinat), Erbsen, Kichererbsen, mit Folsäure angereicherte Frühstückszerealien)
Vitamin B12	Fleisch, Lachs, Kabeljau, Milch, Käse, Eier, einige angereicherte Frühstückszerealien
Vitamin C	Orangen und Orangensaft, rote und grüne Paprika, Erdbeeren, Johannisbeeren, Brokkoli, Rosenkohl, Kartoffeln
Vitamin D	Fettreicher Fisch (Lachs, Sardinen, Hering und Makrele), rotes Fleisch, Leber, Eigelb, angereicherte Lebensmittel, z. B. Margarine und Frühstückszerealien. In manchen Ländern wird Milch mit Vitamin D angereichert.
Kupfer	Nüsse, Schalentiere, Innereien
Eisen	Leber, Fleisch, Bohnen, Nüsse, Trockenobst, Vollkorn, angereicherte Frühstückszerealien (need to check is this across Europe or just UK), Sojamehl, dunkelgrünes Blattgemüse (z. B. Brunnenkresse/Grünkohl)
Selen	Paranüsse, Fisch, Fleisch, Eier

Zink

Fleisch, Schalentiere, Milchprodukte wie Käse, Brot, Getreideprodukte wie Weizenkeime Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Tofu, Nüsse, Samen und Quinoa