

Bahnhofstrasse 110
CH - 8001 Zürich

Telefon: 044 225 41 41
Telefax: 044 225 41 42
www.hautzone.ch



Wo sind die Vitamine im Gemüse enthalten

A Für Sehvorgang:

Gelb-oranges und grünes Gemüse (Karotten, Peperoni, Spinat, Broccoli, Kürbis, Kopfsalat, Kresse)

B1 Für Nerven:

Kartoffeln, Erbsen

B2 Für Verwertung von Fett, Eiweiss, Kohlehydraten:

Gemüse allgemein

B3 (Niacin) Für Energiegewinnung der Zellen, Herzfunktion, Hirn:

Gemüse allgemein

B5 (Pantothensäure) Für Steuerfunktion im Gesamtstoffwechsel:

Gemüse allgemein

B6 Für Stoffwechsel und Nerven:

Spinat, grüne Bohnen, Avocados

B9 (Folsäure) Für Blutbildung und Zellteilung:

Blattgemüse (Spinat, Endivien, Kohl, Nüsslisalat)

C Fürs Immunsystem:

Alle Gemüse, besonders grüne Peperoni, Salat, Sauerkraut, Kohlrabi, Tomaten

D Für Knochen- und Zahnbildung:

Grünes Gemüse

H (Biotin) Für Haut und Haare:

Grüne Bohnen

K Für Blutgerinnung und Knochenbildung:

Grünblättriges Gemüse wie Kohl, Spinat, Konlrabi, Kopfsalat, Sauerkraut.