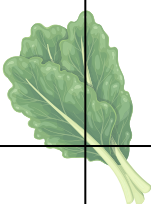
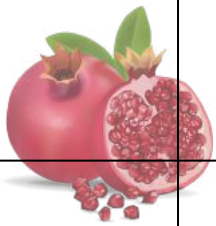


Liste mit den 15 besten Superfoods

Nummer	Kategorie	Superfood	Herkunft	Nährstoffe
1.	 Blattgemüse	Löwenzahn/ Brennnessel	Deutschland	Chlorophyll, Calcium, Magnesium, Eisen, Folsäure, Beta-Carotin, Vitamin C und K
		Gerstengras	Deutschland	
		Salat/ Spinat	Deutschland	
		Petersilie/ Basilikum	Deutschland	
		Algen, wie Spirulina/ Chlorella	Tropische Gewässer	
2.	Kreuzblüter	Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl usw.	Deutschland	Glucosinolate
3.		Rohes Sauerkraut	Deutschland	Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Vitamin C und B
4.		Shiitake-Pilze	Japan/ China	Vitamin B2, Vitamin B3 Vitamin B6 und Vitamin B5 (Pantothensäure)
5.		Mandeln	Asien	Vitamine E und B, Calcium, Magnesium, Kupfer, Zink und pflanzliche Proteine,
6.		Kürbiskerne	Amerika	Proteine, ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäure
7.		Papaya	Mittelamerika	Vitamin C, Provitamin A, Phosphor, Kalzium, Eisen und Natrium
8.		Traubenkerne	Kaspisches/ Schwarzes Meer	Vitamine A, C und E
9.		Beeren	Deutschland	Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Calcium, Phosphor, Carotin, Folsäure, Pektin, Silizium, Anthocyane, Eisen, Magnesium und Zink
10.		Acerola und Camu-Camu	Zentralamerika / Amazonasgebiet	Vitamin C
11.		Granatapfel	Iran	Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B2 und B6, Folsäure, Vitamin E und Beta-Carotin, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink
12.		Ingwer	Asien	Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor
13.		Avocado	Mexico	Vitamin B und pflanzliche Proteine
14.		Kurkuma	China/ Indien	Vitamin C, Kalzium, Eisen, Kalium, Mangan, Natrium, Kupfer, Zink und Magnesium
15.		Oregano	Mittelmeerregion	Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K und B-Vitamine (B1, B2, B3, B5 und Folsäure)