

ÜBERBLICK

Magnesium	in Vollkornprodukten, grünem Gemüse, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Sesam, Cashewnüssen, Mandeln & dunkler Schoki	muss über die Nahrung aufgenommen werden! Als Supplement max. 300 bis 350 mg täglich
Omega 3	<i>tierisch:</i> in Kaltwasserfisch wie Lachs, Hering, Thunfisch, Forelle, Sardine & Makrele <i>planzlich:</i> Alpha-Linolensäure aus Lein-, Hanf- und Chiasamen, Raps, Walnüssen und Sojabohnen	muss zwingend über die Nahrung aufgenommen werden! Optimal: 2 Portionen Fisch pro Woche, ansonsten: max. 1 Gramm täglich
Vitamin D3	kann der Körper bei genügend Sonnenlicht selbst herstellen, ansonsten in fettreichem Fisch (Lachs), Shiitake Pilze	1000 bis 2000 IE täglich Vorsicht bei Überdosierung droht Überanreicherung von Kalzium im Körper
Kreatin	kann der Körper zT selbst herstellen, ansonsten in Fleisch & Fisch enthalten	übliche Tagesdosis: 3 bis 5 Gramm Kreatin-Monohydrat
Eisen	in Fleisch (Leber), Shrimps, Vollkornprodukten, Haferflocken, Kartoffeln, Kidneybohnen, Tofu, Hülsenfrüchten, Nüssen & Samen, Pfifferlingen, Spinat, dunkler Schoki	muss über die Nahrung aufgenommen werden! max. 16 mg täglich Gleichzeitige Zufuhr von Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme

