PGC-1alpha aktivieren: Mitochondrien-Bildung (Energieproduktion-ATP) = Ausdauer

VITAMINE

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Vitamin B1 (mg pro 100 g), mindestens 1,4 mg/Tag	Sonnenblumenkerne (1,9)		Flunder (0,2)	Schinken (1,15)
	Sojabohnen (1)			Schweinefilet (1,1)
	Erbsen (0,75)			Hühnerleber (0,3)
	Haferflocken (0,65)			Rindfleisch (0,2)
	Speisekleie (0,65)			
	Bohnen, weiß (0,5)			
	Linsen (0,45)			
	Kakaopulver, pur (0,4)			
	Reis, natur (0,4)			
	Knäckebrot (0,2)			
	Roggenbrot (0,2)			
	Zucchini (0,2)			

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Vitamin B2 (mg pro 100 g), mindestens 1,4 mg/Tag	Sojabohnen (0,5)	Camembert 30 % (0,6)	Makrele (0,4)	Hühnerleber (2,5)
	Speisekleie (0,5)	Brie 50 % (0,5)	Seelachs (0,4)	Kalbfleisch (0,3)
	Marzipan (0,45)	Ei (0,4)	Aal (0,3)	Lammfleisch (0,3)
	Kakaopulver, pur (0,4)	Edamer 45 % (0,3)	Bückling (0,3)	Rindfleisch (0,3)
	Steinpilze (0,4)	Speisequark, mager (0,3)	Austern (0,2)	Schweinefilet (0,3)
	Erbsen (0,3)		Flunder (0,2)	Schinken (0,2)
	Linsen (0,3)		Hering (0,2)	
	Bohnen (0,2)		Thunfisch (0,2)	
	Brokkoli (0,2)			
	Grünkohl (0,2)			
	Knäckebrot (0,2)			
	Pfifferlinge (0,2)			

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Vitamin B3 (mg pro 100 g), 15 - 35 mg/Tag	Speisekleie (17,7)	Brie 50 % (1,2)	Thunfisch (8,5)	Hühnerleber (11,6)
	Erdnüsse (15,3)	Camembert 30 % (1,2)	Makrele (7,7)	Rindfleisch (7,5)
	Pfifferlinge (6,5)		Heilbutt (5,9)	Huhn (6,8)
	Reis, natur (5,2)		Hering (4,3)	Kalbfleisch (6,3)
	Sesam (5,0)		Seelachs (4,0)	Lammfleisch (5,8)
	Steinpilz (4,9)		Aal (2,6)	Schweinefilet (4,5)
	Champignon (4,7)		Rotbarsch (2,5)	
	Sonnenblumenkerne (4,1)			
	Sojabohnen (2,5)			
	Linsen (2,2)			
	Bohnen, weiß (2,1)			
	Grünkohl (2,1)			

VITAMINE

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Vitamin C (mg pro 100 g), 100 - 2000 mg/Tag	Acerola (700 - 4000)			
	Camu-Camu (2000)			
	Hagebutten (1250)			
	Sanddornbeeren (450)			
	Johannisbeeren, schwarz (190)			
	Paprika (139,5)			
	Brokkoli (115)			
	Meerrettich (114)			
	Rosenkohl (112)			
	Grünkohl (105)			
	Kiwis (71)			
	Blumenkohl (71)			
	Erdbeeren (63,5)			
	Kohlrabi (63)			
	Zitronen (53)			
	Spinat (51,5)			
	Rotkohl (50)			

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Vitamin K (µg pro 100 g), 70 - 500 µg/Tag	Grünkohl (820)		Aal (40)	Schweineleber (50)
	Spinat (305)			
	Kichererbsen (260)			
	Rosenkohl (240)			
	Brokkoli (155)			
	Linsen (120)			
	Kopfsalat (110)			
	Hagebutten (90)			
	Speisekleie (80)			
	Blumenkohl (60)			
	Haferflocken (60)			
	Pistazien (60)			
	Cashewkerne (30)			
	Kiwi (30)			
	Olivenöl (30)			

VITAMINOIDE

Coenzym Q10 (mg pro 100 g), 10 - 30 mg/Tag	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
	Olivenöl (3)	Butter (0,6)	Sardinen (6,4)	Rindfleisch (3,3)
	Brokkoli (0,86)			Schweinefleisch (3,2)
	Spinat (0,36)			Geflügel (1,8)
	Paprika (0,33)			
	Kopfsalat (0,22)			

L-Carnitin (mg pro 100 g)	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
	Steinpilz (39)	Ziegenkäse (13)	Hummer (27)	Lamm (190)
	Pfifferlinge (13)	Schafskäse (7)	Seelachs (13)	Reh (190)
	Steinpilz (3)	Hüttenkäse (5)	Hering (12)	Hirsch (150)
		Joghurt (4)	Scholle (10)	Rind (125)
		Sahne (4)	Thunfisch (3)	Hasenkeule (120)
				Rinderhack (47)

MINERALIEN

Magnesium (mg pro 100 g), 300 - 600 mg/Tag	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
	Speisekleie (590)		Garnelen (70)	
	Cashewkerne (270)		Krabben (70)	
	Mandeln (250)			
	Sojabohnen (220)			
	Limabohnen (200)			
	Hirse (170)			
	Reis, natur (160)			
	Bohnen, weiß (140)			
	Haferflocken (140)			
	Grünkern (130)			
	Linsen (130)			
	Mais (120)			
	Erbsen (116)			
	Knäckebrot (70)			
	Mehrkornbrot (70)			
	Spinat (60)			
	Vollkornnudeln (60)			
	Bananen (40)			

AMINOSÄURE TAURIN*

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Cystein (mg pro 100 g)	Sojabohnen (590)	Ei (310)	Seezunge (420)	Kochschinken (325)
	Cashewkerne (500)	Edamer 40 % (250)	Garnelen (310)	Schweineleber (320)
	Paranüsse (480)		Thunfisch (290)	Schweinehackfleisch (320)
	Dinkelmehl (470)		Dorsch (250)	Brathuhn (300)
	Erdnüsse (430)		Heilbutt (240)	Kasseler (300)
	Haferflocken (390)		Makrele (230)	Roastbeef (300)
	Mandeln (380)		Rotbarsch (220)	Schweinefleisch (300)
	Steinpilze (290)		Sardinen (220)	Rinderfilet (280)
	Limabohnen (280)		Scholle (210)	
	Volllkornmehl (270)			
	Linsen (250)			
	Walnüsse (250)			

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Methionin (mg pro 100 g)	Sojabohnen (580)	Edamer 40 % (780)	Heilbutt (800)	Schweinefleisch (720)
	Cashewkerne (330)	Gouda 45 % (740)	Sardinen (740)	Huhn (640)
	Erdnüsse (310)	Brie 50 % (630)	Lachs (700)	Schweineleber (630)
	Limabohnen (270)	Ei (450)	Forelle (660)	Rindfleisch (610)
	Mandeln (270)	Speisequark 40 % (340)	Garnelen (640)	Schinken (610)
	Bohnen (260)		Makrele (640)	Ente (450)
	Kichererbsen (260)		Rotbarsch (640)	
	Speisekleie (250)		Thunfisch (610)	
	Hirse (250)		Kabeljau (600)	
			Karpfen (590)	
			Scholle (530)	
			Hering (400)	

*Taurin wird aus Methionin oder Cystein unter Beteiligung von Vitamin B6 gebildet.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Polyphenole (Cyanidin-3-Glucoside)	Holunderbeeren (485)			
	Holundersaft (410)			
	Apfel-Beeren (340)			
	Brombeeren (100)			

Zusätzlich: Vitamin D3 5000 - 30000 IE
Vitamin B12 MHA 5 - 1000 µg

mTOR aktivieren: Proteinsynthese (Muskelsynthese)

PHOSPHOLIPIDE

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Phosphatidsäure 10 - 14 g/Training	Soja-/Raps-Lecithin			

HORMON INSULIN

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Kohlenhydrate	Reis, ungeschält (74)			
	Knäckebrot (71)			
	Hirse (69)			
	Buchweizen (67)			
	Vollkornmehl (64)			
	Amaranth (63)			
	Grünkern (63)			
	Haferflocken (63)			
	Vollkornnudeln (61)			
	Kichererbsen, roh (44)			
	Linsen, roh (40)			
	Vollkornbrot (38)			
	Kartoffeln (15)			

Tagesbedarf Kohlenhydrate: bei ca. 10 Std. Sport/Woche = 6 - 7 g KH/kg/Körpergewicht/Tag
bei ca. 20 Std. Sport/Woche = 8 - 9 g KH/kg/Körpergewicht/Tag

HORMON TESTOSTERON

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Zink (mg pro 100 g), 10 - 40 mg/Tag	Sojabohnen getrocknet (4,18)	Emmentaler 45 % (4,63)	Austern (7)	Schweineleber (6,4)
	Haferflocken (4,1)	Gouda 45 % (3,9)		Rindfleisch (4,4)
	Paranüsse (4)	Tilsiter (3,5)		
	Linsen, getrocknet (3,7)			
	Weizenmischbrot (3,5)			
	Erdnüsse (3,1)			
	Knäckebrot (3,1)			
	Limabohnen, getrocknet (3)			
	Walnüsse (2,7)			
	Bohnen (2,6)			

AMINOSÄURE KREATIN*

Arginin (mg pro 100 g)	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
	Erdnüsse (3460)	Edamer 30 % (1030)	Garnelen (1740)	Kalbfleisch (1540)
	Mandeln (2750)	Gouda 45 % (980)	Lachs (1330)	Rindfleisch (1540)
	Sojabohnen (2360)	Brie 50 % (780)	Sardinen (1310)	Schweinefleisch (1530)
	Linsen (2250)		Thunfisch (1250)	Kasseler (1390)
	Weizenkeime (2250)		Barsch (1240)	Schweineleber (1360)
	Haselnüsse (2000)		Rotbarsch (1190)	Huhn (1350)
	Erbsen (1050)		Seehecht (1070)	
			Makrele (1160)	
			Scholle (1150)	

Glycin (mg pro 100 g)	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
	Erdnüsse (1640)		Garnelen (1540)	Roastbeef (1590)
	Sojabohnen (1420)		Forelle (1470)	Rinderfilet (1500)
	Linsen (1300)		Makrele (1400)	Schweineleber (1480)
	Limabohnen (1280)		Sardinen (1240)	Schweinefilet (1420)
	Haferflocken (850)		Scholle (1180)	Huhn (1400)
	Walnüsse (800)		Heilbutt (1100)	
			Rotbarsch (1100)	
			Seelachs (1100)	
			Thunfisch (1100)	
			Karpfen (1000)	
			Dorsch (940)	

Methionin (mg pro 100 g)	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
	Sojabohnen (580)	Edamer 40 % (780)	Heilbutt (800)	Schweinefleisch (720)
	Cashewkerne (330)	Gouda 45 % (740)	Sardinen (740)	Huhn (640)
	Erdnüsse (310)	Brie 50 % (630)	Lachs (700)	Schweineleber (630)
	Limabohnen (270)	Ei (450)	Forelle (660)	Rindfleisch (610)
	Mandeln (270)	Speisequark 40 % (340)	Garnelen (640)	Schinken (610)
	Bohnen (260)		Makrele (640)	Ente (450)
	Kichererbsen (260)		Rotbarsch (640)	
	Speisekleie (250)		Thunfisch (610)	
	Hirse (250)		Kabeljau (600)	
			Karpfen (590)	
			Scholle (530)	
			Hering (400)	

*Kreatin wird aus Arginin, Glycin und Methionin gebildet.

BCAA (3 - 15 g/TAG)

Isoleucin (mg pro 100 g)	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
	Erbsen (1880)	Parmesan 36 % (1930)	Hummer (1650)	Huhn (1430)
	Sojabohnen (1780)	Emmentaler 45 % (1490)	Rochen (1550)	Schweineleber (1340)
	Bohnen, weiß (1490)	Edamer 30 % (1490)	Heilbutt (1270)	Kalbfleisch (1290)
	Limabohnen (1290)	Camembert 30 % (1340)	Scholle (1240)	Schweinefleisch (1270)
	Linsen (1190)	Gouda 45 % (1340)	Rotbarsch (1140)	Rindfleisch (1250)
	Kichererbsen (1140)	Tilsiter 45 % (1330)	Sardine (1140)	
		Brie 50 % (1080)	Makrele (1090)	
			Forelle (1070)	
			Garnele (1000)	

Leucin (mg pro 100 g)	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
	Sojabohnen (2840)	Parmesan 36 % (3500)	Thunfisch (2170)	Schweineleber (2120)
	Erbsen (2340)	Edamer 30 % (2680)	Rochen (2100)	Rinderleber (1990)
	Bohnen, weiß (2260)	Gouda 45% (2620)	Garnelen (1970)	Hühnerbrust (1980)
	Mungobohnen (2220)	Camembert 30 % (2250)	Sardine (1870)	Rindfleisch (1950)
	Linsen (2110)	Brie 50 % (2050)	Makrele (1800)	Schweinefleisch (1920)
	Erdnüsse (2030)		Forelle (1780)	Kalbfleisch (1890)
	Mandeln (1460)		Rotbarsch (1780)	
	Casehwkerne (1440)		Lachs (1770)	
	Hirse (1350)		Hering (1750)	
	Walnüsse (1140)		Scholle (1600)	
	Haferflocken (1130)			

Valin (mg pro 100 g)	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
	Sojabohnen (1760)	Parmesan 36 % (2520)	Sardine (1450)	Schweineleber (1450)
	Bohnen, weiß (1630)	Edamer 30 % (1900)	Thunfisch (1420)	Schweinefleisch (1420)
	Limabohnen (1450)	Gouda 45 % (1850)	Lachs (1390)	Rindfleisch (1320)
	Linsen (1390)	Brie 50 % (1420)	Hering (1210)	Huhn (1180)
	Haferflocken (810)	Ei (1050)	Makrele (1210)	Ente (870)
	Buchweizen (660)		Scholle (1110)	
	Dinkelmehl (650)		Rotbarsch (1040)	
	Weizen (620)			
	Hirse (610)			

Tagesbedarf Proteine: allg. Tagesbedarf liegt bei 0,8 g Proteine/kg/Körpergewicht/Tag
Muskelsynthese bei 1,2 g Proteine/kg/Körpergewicht/Tag
intensive Kraftsportarten 1,5 g bis max. 1,7 g Proteine/kg/Körpergewicht/Tag

Schutz und Regeneration

MINERALIEN

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Calcium (mg pro 100 g), 1000 - 2500 mg/Tag	Sesam, frisch (740)	Emmentaler 45 % (1050)		
	Grünkohl (200)	Gouda 40 % (810)		
	Sojabohnen (200)	Edamer 30 % (800)		
	Kichererbsen (120)	Mozarella (630)		
	Spinat (120)	Camembert (570)		
	Bohnen, weiß (110)	Joghurt 3,5 % (120)		
	Brokkoli (110)	Kefir (120)		
	Fenchel (110)	Vollmilch (120)		

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Kalium (mg pro 100 g), 4000 - 6000 mg/Tag	Sojabohnen (1780)		Heilbutt (450)	Gans (420)
	Limabohnen (1720)		Forelle (410)	Lamm (380)
	Kakaopulver (1500)		Makrele (400)	
	Speisekleie (1400)			
	Bohnen, weiß (1320)			
	Erbsen (940)			
	Linsen (810)			
	Paranüsse (640)			
	Spinat (630)			
	Meerrettich (550)			
	Walnüsse (540)			
	Gerste (440)			
	Knäckebrot (440)			
	Feldsalat (420)			
	Müsli (420)			
	Kartoffeln (410)			
	Bananen (380)			
	Honigmelone (330)			
	Johannisbeeren, schwarz (330)			

AMINOSÄUREN

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Glutamin (mg pro 100 g)	Sojabohnen (6490)	Gouda 45 % (6280)	Thunfisch (3520)	Kochschinken (4420)
	Erdnüsse (5630)	Edamer 40 % (6150)	Forelle (3330)	Schweinehack (4410)
	Dinkelmehl (5170)	Tilsiter 45 % (5880)	Rotbarsch (3330)	Roastbeef (4230)
	Linsen (4490)	Appenzeller 50 % (5530)	Garnelen (3250)	Schweinefleisch (4120)
	Nudeln (4490)	Brie 50 % (4650)	Karpfen (3190)	Rinderfilet (4000)
	Weizenmehl Typ 1050 (4270)	Camembert 50 % (4500)	Makrele (3170)	Schweinefilet (3910)
	Limabohnen (3330)	Frischkäse (2500)	Seezunge (3170)	Huhn (3690)
	Walnüsse (3140)		Dorsch (3130)	
	Haferflocken (3080)		Sardinen (3040)	
			Seelachs (3020)	
			Scholle (2860)	

AMINOSÄURE GLUTATHION*

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Cystein (mg pro 100 g)	Sojabohnen (590)	Ei (310)	Seezunge (420)	Kochschinken (325)
	Cashewkerne (500)	Edamer 40 % (250)	Garnelen (310)	Schweineleber (320)
	Paranüsse (480)		Thunfisch (290)	Schweinehackfleisch (320)
	Dinkelmehl (470)		Dorsch (250)	Brathuhn (300)
	Erdnüsse (430)		Heilbutt (240)	Kasseler (300)
	Haferflocken (390)		Makrele (230)	Roastbeef (300)
	Mandeln (380)		Rotbarsch (220)	Schweinefleisch (300)
	Steinpilze (290)		Sardinen (220)	Rinderfilet (280)
	Limabohnen (280)		Scholle (210)	
	Volllkornmehl (270)			
	Linsen (250)			
	Walnüsse (250)			

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Glutamin (mg pro 100 g)	Sojabohnen (6490)	Gouda 45 % (6280)	Thunfisch (3520)	Kochschinken (4420)
	Erdnüsse (5630)	Edamer 40 % (6150)	Rotbarsch (3330)	Schweinehack (4410)
	Dinkelmehl (5170)	Tilsiter 45 % (5880)	Forelle (3330)	Roastbeef (4230)
	Linsen (4490)	Appenzeller 50 % (5530)	Garnelen (3250)	Schweinefleisch (4120)
	Nudeln (4490)	Brie 50 % (4650)	Karpfen (3190)	Rinderfilet (4000)
	Weizenmehl Typ 1050 (4270)	Camembert 50 % (4500)	Makrele (3170)	Schweinefilet (3910)
	Limabohnen (3330)	Frischkäse (2500)	Seezunge (3170)	Huhn (3690)
	Walnüsse (3140)		Dorsch (3130)	
	Haferflocken (3080)		Sardinen (3040)	
			Seelachs (3020)	
			Scholle (2860)	

*Glutathion wird aus Cystein, Glutamin und Glycin gebildet.

AMINOSÄURE GLUTATHION

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Glycin (mg pro 100 g)	Erdnüsse (1640)		Garnelen (1540)	Roastbeef (1590)
	Sojabohnen (1420)		Forelle (1470)	Rinderfilet (1500)
	Linsen (1300)		Makrele (1400)	Schweineleber (1480)
	Limabohnen (1280)		Sardinen (1240)	Schweinefilet (1420)
	Haferflocken (850)		Scholle (1180)	Huhn (1400)
	Walnüsse (800)		Heilbutt (1100)	
			Rotbarsch (1100)	
			Seelachs (1100)	
			Thunfisch (1100)	
			Karpfen (1000)	
			Dorsch (940)	

FETTSÄUREN

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
ALA/EPA/DHA (g pro 100 g), 1 - 3 g/Tag	Leinöl (55)		Haifischöl (17)	
	Leinsamen (17)		Walöl (16)	
	Walnussöl (13)		Heringsöl (14)	
	Rapsöl (10)		Schillerlocken (3)	
	Walnüsse (7,5)		Lachs (2)	
			Thunfisch (2)	

ANTIOXIDANTIEN

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Kupfer (µg pro 100 g), 500 - 3000 µg/Tag	Kakaopulver (3800)	Emmentaler 45 % (1170)	Krabben (1100)	Schweineleber (1300)
	Cashewkerne (3700)	Parmesan 36 % (360)	Austern (900)	
	Hagebutten (1800)		Hummer (700)	
	Vollmilchschokolade (1300)		Schellfisch (600)	
	Haselnüsse (1300)		Matjeshering (440)	
	Sojabohnen (1200)			
	Limabohnen (800)			
	Linsen (740)			
	Bohnen, weiß (635)			
	Hafervollkorn (530)			
	Roggenvollkornmehl (460)			
	Weizenvollkornmehl (460)			
	Kichererbsen (450)			
	Artischocken (320)			
	Schwarzwurzeln (300)			

ANTIOXIDANTIEN

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Mangan (µg pro 100 g), 4000 - 8000 µg/Tag	Haselnüsse (5700)		Austern (800)	
	Haferflocken (4500)			
	Heidelbeeren (4200)			
	Dinkelvollkornmehl (3300)			
	Hafervollkornmehl (3100)			
	Amaranth (3000)			
	Roggen (2900)			
	Sojabohnen, getrocknet (2710)			
	Kakaopulver (2500)			
	Reis, natur (2100)			
	Mandeln (1900)			
	Limabohnen, getrocknet (1790)			
	Bohnen, weiß (1620)			
	Erdnüsse (1600)			
	Linsen, getrocknet (1490)			
	Hagebutten (1200)			
	Brombeeren (900)			
	Cashewkerne (840)			
	Grünkohl (550)			
	Knoblauch (460)			
	Meerrettich (460)			
	Weintrauben (460)			

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Selen (µg pro 100 g), 70 -200 µg/Tag	Kokosnüsse (810)	Chesterkäse 50 % (11)	Bückling (140)	Schweineleber (56)
	Paranüsse (103)	Emmentaler 45 % (11)	Hummer (130)	
	Sojabohnen (19)	Ei (10)	Thunfisch (82)	
	Bohnen, weiß (14)		Sardinen (58)	
	Reis, natur (10)		Garnelen (50)	
	Linsen (9,8)		Rotbarsch (44)	
	Haferflocken (9,7)		Hering (43)	
	Kichererbsen (9)		Makrele (39)	
			Flunder (35)	
			Scholle (32)	
			Schellfisch (30)	
			Aal (29)	
			Lachs (29)	
			Kabeljau (28)	
			Austern (25)	
			Forelle (25)	
			Seezunge (24)	
			Hecht (21)	

ANTIOXIDANTIEN

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Zink (mg pro 100 g), 10 - 40 mg/Tag	Sojabohnen getrocknet (4,18)	Emmentaler 45 % (4,63)	Austern (7)	Schweineleber (6,4)
	Haferflocken (4,1)	Gouda 45 % (3,9)		Rindfleisch (4,4)
	Paranüsse (4)	Tilsiter (3,5)		
	Linsen, getrocknet (3,7)			
	Weizenmischbrot (3,5)			
	Erdnüsse (3,1)			
	Knäckebrot (3,1)			
	Limabohnen, getrocknet (3)			
	Walnüsse (2,7)			
	Bohnen (2,6)			

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Anthocyane, 50 - 200 mg/Tag	Auberginen			
	Heidelbeeren			
	Himbeeren			
	rote, blaue und violette Obst und Gemüsesorten			

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Beta-Carotin/Carotinoide, 15 - 30 mg/Tag	Blumenkohl			
	Brokkoli			
	Gemüse, grün			
	Melonen			
	Karotten			
	Kohl			
	Kürbis			
	Rosenkohl			
	Salat			
	Tomaten			
	Zitrusfrüchte			

	Vegan	Vegetarisch	Fisch	Fleisch
Quercetin, 200 - 1000 mg/Tag	Äpfel			
	Brokkoli			
	Trauben, rot			
	Zitrusfrüchte			
	Zwiebeln			