

# CHECKLISTE - GUT FÜR DAS IMMUNSYSTEM

## Onlinepraxis für PNI & Energiemangel

Darm - Stress - Ernährung

Name, Vorname:

Geburtstag:

Hier ist eine Liste von Nährstoffen, die das Immunsystem unterstützen:

### 1. Vitamin C

- Vorkommen: Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Beeren, Kiwi.

### 2. Vitamin D

- Vorkommen: Fettiger Fisch (Lachs, Hering), Eigelb, Pilze, angereicherte Lebensmittel, Sonnenlicht.

### 3. Zink

- Vorkommen: Kürbiskerne, Nüsse, Fleisch, Hülsenfrüchte.

### 4. Vitamin A

- Vorkommen: Süßkartoffeln, Karotten, Spinat, Paprika, Leber.

### 5. Vitamin E

- Vorkommen: Nüsse, Samen, Olivenöl.

### 6. Eisen

- Vorkommen: Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse.

### 7. Selen

- Vorkommen: Paranüsse, Fisch, Eier, Fleisch.

### 8. Omega-3-Fettsäuren

- Vorkommen: Lachs, Makrele, Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen.

### 9. Probiotika

- Vorkommen: Joghurt mit lebenden Kulturen, Kefir, Sauerkraut, Kimchi.

### 10. Präbiotika

- Vorkommen: Knoblauch, Zwiebeln, Bananen, Spargel, Chicorée.

### 11. B-Vitamine (v. a. B6, B9, B12)

- Vorkommen: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte.

### 12. Kupfer

- Vorkommen: Nüsse, Samen, Meeresfrüchte.

