

Obst und Vitamine

Obst	Vitamine	Mineralstoffe
Ananas	C	Kalium, Magnesium*
Apfel	Biotin	Kalium, Eisen*
Aprikose	A und Provitamine (Karotinoide)	Kalium, Phosphor*, Eisen*
Banane	Niacin, B6, Folsäure*	Kalium, Magnesium, Phosphor*
Birne	C, Folsäure*	Kalium
Brombeeren	C, Folsäure*	Kalium, Kalzium*, Magnesium, Phosphor*, Eisen*
Erdbeeren	C, Folsäure*	Kalium, Magnesium*, Phosphor*, Eisen
Grapefruit	C	Kalium, Magnesium*
Himbeeren	C, Folsäure, Biotin*	Kalium, Kalzium*, Magnesium, Phosphor, Eisen
Honigmelone	C, A und Provitamine (Karotinoide)	Kalium, Magnesium*, Phosphor
Johannisbeeren (schwarz)	C, Folsäure*, Biotin*	Kalium, Kalzium*, Magnesium*, Phosphor, Eisen
Kirschen	C, Folsäure	Kalium, Magnesium*, Phosphor*
Kiwi	C, K	Kalium, Kalzium*, Magnesium*, Phosphor, Eisen
Mandarine	C	Kalium, Kalzium*, Magnesium*
Mango	Cm A und Provitamine (Karotinoide), Folsäure, Biotin*	Kalium, Magnesium
Melone (grün)	C, A und Provitamine (Karotinoide), Folsäure, Biotin	Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen
Nektarine	A und Provitamine (Karotinoide)	Kalium, Magnesium*, Phosphor
Orange	C, B1, Folsäure, Biotin*	Kalium, Kalzium*, Magnesium*, Phosphor*
Pfirsich	C, Biotin*, K*	Kalium, Phosphor, Eisen*
Pflaumen	Niacin, Pantothensäure, K	Kalium, Magnesium*
Stachelbeeren	C, Folsäure*	Kalium, Magnesium*, Phosphor, Eisen*
Wassermelone	C, Biotin, Panthotensäure	Kalium
Weintrauben	C*, Folsäure, Biotin*, K	Kalium, Phosphor, Eisen*
Zitrone	C, Folsäure*	Kalium, Magnesium