

Vitamin B2 in der veganen Ernährung

Lebensmittel	Vitamin B2 pro 100 g
Mandeln	0,6 mg
Champignons (frisch, aus der Dose nur noch die Hälfte)	0,45 mg
Dill	0,4 mg
Austernpilz	0,3 mg
Kürbiskerne	0,3 mg
Petersilie	0,3 mg
Linsen	0,25 mg
Cashewkerne	0,2 mg
Brokkoli	0,2 mg
Spinat	0,2 mg
Maroni	0,2 mg
Erdnüsse	0,15 mg
Sonnenblumenkerne	0,15 mg
Kichererbsen	0,15 mg
Hanfsamen	0,1 mg pro 10 g
Trockenfrüchte	0,1 mg

Beispiele für Nahrungsergänzungen mit B-Vitaminen

Produkt	Vitamin B2
Amazing Meal Original Blend Mix aus Antioxidantien, Ballaststoffen und pflanzlichen Proteinen	0,3 mg Vitamin B2 pro 23 g/Tagesportion
Chlorella	0,25 mg Vitamin B2 pro 4 g
Moringa	0,2 mg Vitamin B2 pro 10 g
Amazing Grass Raw Reserve Mix aus Green Food (Kräuter, Gräser, Algen) mit Ballaststoffen und Probiotika	0,2 mg Vitamin B2 pro 8 g/TL
Gerstengraspulver	0,17 mg Vitamin B2 pro 10 g
Spirulina	0,12 mg Vitamin B2 pro 4 g

Vitamin K1 in der veganen Ernährung

Lebensmittel	Vitamin K1 pro 100 g
Brokkoli	100 - 200 µg
Brunnenkresse	250 µg
Grünkohl	800 µg
Petersilie	350 - 800 µg
Rosenkohl	200 - 500 µg
Spinat	200 - 400 µg
Kichererbsen	250 µg
Linsen	100 µg