

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 |