

## 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<br>Mix aus Antioxidantien, Ballaststoffen<br>und pflanzlichen Proteinen           | 0,3 mg Vitamin B2<br>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<br>Mix aus Green Food (Kräuter, Gräser, Algen)<br>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               |