

Kapitel 4 | Nahrungsmittel-Liste

Damit Sie nicht immer im Anhang des Buchs nachschauen brauchen, haben wir Ihnen hier die Nahrungsmittel-Listen noch einmal als PDF vorbereitet.



Polyphenolreiche Lebensmittel (50 Top-Quellen)

Obst	Gemüse
1. Schwarze Johannisbeeren	1. Artischocken
2. Heidelbeeren	2. Rote Zwiebeln
3. Brombeeren	3. Spinat
4. Kirschen	4. Brokkoli
5. Granatapfel	5. Grünkohl
6. Pflaumen	6. Rote Bete
7. Äpfel (Schale)	7. Sellerie
8. Himbeeren	8. Chicorée
9. Erdbeeren	9. Paprika
10. Aroniabeeren	10. Tomaten
11. Trauben	
12. Feigen	

<p>Gewürze & Kräuter</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oregano (enthält von allen Kräutern die höchste Dichte an Polyphenolen) 2. Nelken 3. Rosmarin 4. Kurkuma 5. Zimt 6. Ingwer 7. Petersilie 8. Basilikum 9. Thymian 10. Estragon 11. Pfefferminze 12. Sternanis 13. Meerrettich 14. Safran 	<p>Nüsse & Samen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haselnüsse 2. Pekannüsse 3. Walnüsse 4. Mandeln 5. Leinsamen 6. Chiasamen 7. Sonnenblumenkerne 8. Kürbiskerne
<p>Getränke</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grüner Tee 2. Schwarzer Tee 3. Kakao 4. Kaffee 5. Rotwein 6. Granatapfelsaft 	<p>Weitere Lebensmittel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dunkle Schokolade (>70 Prozent) 2. Olivenöl (nativ extra) 3. Spirulina 4. Schwarzer Reis 5. Sojabohnen 6. Vollkornprodukte 7. Linsen 8. Kidneybohnen

Ballaststoffreiche Lebensmittel (30 Top-Quellen)

1. Flohsamenschalen (ca. 80 Prozent)	16. Pistazien (ca. 10,6 Prozent)
2. Weizenkleie (ca. 43 Prozent)	17. Haferflocken (ca. 10 Prozent)
3. Chia-Samen (ca. 34 Prozent)	18. Sonnenblumenkerne (ca. 8,6 Prozent)
4. Leinsamen (ca. 27 Prozent)	19. Erdnüsse (ca. 8,4 Prozent)
5. Schwarze Bohnen , getrocknet (ca. 24 Prozent)	20. Hirse , roh (ca. 8,3 Prozent)
6. Weißer Bohnen , getrocknet (ca. 23 Prozent)	21. Quinoa , roh (ca. 7 Prozent)
7. Kidneybohnen , getrocknet (ca. 22 Prozent)	22. Walnüsse (ca. 6,7 Prozent)
8. Kichererbsen , getrocknet (ca. 17 Prozent)	23. Avocado (Fruchtfleisch) (ca. 6,7 Prozent)
9. Linsen , getrocknet (ca. 17 Prozent)	24. Himbeeren (ca. 6,5 Prozent)
10. Erbsen , getrocknet (ca. 15 Prozent)	25. Brombeeren (ca. 5,3 Prozent)
11. Haferkleie (ca. 15 Prozent)	26. Artischocken (ca. 5 Prozent)
12. Gerste , roh (ca. 15 Prozent)	27. Schwarze Johannisbeeren (ca. 5 Prozent)
13. Sojabohnen , getrocknet (ca. 15 Prozent)	28. Birnen (ca. 3,1 Prozent)
14. Mandeln (ca. 12 Prozent)	29. Süßkartoffeln (ca. 3 Prozent)
15. Sesamsamen (ca. 11,8 Prozent)	30. Äpfel (ca. 2,4 Prozent)

Komplexe Kohlenhydrate (50 Top-Quellen)

<p>Getreide, Pseudogetreide & Vollkornprodukte:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Haferflocken2. Haferkleie3. Gerste4. Gerstenflocken5. Bulgur6. Couscous7. Quinoa8. Amaranth9. Teff10. Buchweizen11. Hirse12. Weizenvollkornmehl13. Dinkelvollkornmehl14. Roggenvollkornmehl15. Vollkornnudeln16. Wildreis17. Brauner Reis18. Roter Reis19. Schwarzer Reis20. Grünkern	<p>Hülsenfrüchte:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Linsen2. Kichererbsen3. Kidneybohnen4. Schwarze Bohnen5. Weiße Bohnen6. Sojabohnen7. Erbsen8. Erdnüsse9. Lupinen10. Edamame <p>Knollen & Wurzelgemüse:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kartoffeln2. Süßkartoffeln3. Yams4. Taro5. Pastinaken6. Steckrüben7. Rote Bete8. Karotten9. Maniok10. Topinambur
<p>Gemüse & Ähnliches:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kürbis2. Mais3. Kochbananen (Plantains) <p>Weitere Quellen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kastanien (Maronen)2. Polenta (Maisgrieß)	<p>Nüsse & Samen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Leinsamen2. Chiasamen3. Kürbiskerne4. Sonnenblumenkerne5. Sesamsamen

Kombinierte Lebensmittel (20 Top-Quellen)

Das sind nun eine Menge Nahrungsmittel, die wir Ihnen herausgesucht und zusammengestellt haben. Falls Sie das Beste aus allen drei Welten haben möchten, haben wir Ihnen hier eine Top 20 Liste zusammengestellt. Das sind Nahrungsmittel, die reich an Polyphenolen, komplexen Kohlenhydraten und auch Ballaststoffen sind. Wir haben die oben stehenden Listen also miteinander kombiniert. Die Prozent-Angaben beziehen sich auf die Menge an Ballaststoffen.

1. **Linsen** (getrocknet) – ca. 17 Prozent
2. **Kidneybohnen** (getrocknet) – ca. 22 Prozent
3. **Sojabohnen** (getrocknet) – ca. 15 Prozent
4. **Chiasamen** – ca. 34 Prozent
5. **Leinsamen** – ca. 27 Prozent
6. **Sonnenblumenkerne** – ca. 8,6 Prozent
7. **Gerste** (roh) – ca. 15 Prozent
8. **Haferkleie** – ca. 15 Prozent
9. **Haferflocken** – ca. 10 Prozent
10. **Hirse** (roh) – ca. 8,3 Prozent
11. **Quinoa** (roh) – ca. 7 Prozent
12. **Roggenvollkorn** (z.B. Mehl) – ca. 13 Prozent
13. **Dinkelvollkorn** (z.B. Mehl) – ca. 10 Prozent
14. **Weizenvollkorn** (z.B. Mehl) – ca. 13 Prozent
15. **Bulgur** – ca. 9 Prozent
16. **Buchweizen** (roh) – ca. 10 Prozent
17. **Amaranth** – ca. 7 Prozent
18. **Teff** – ca. 8 Prozent
19. **Wildreis** – ca. 6 Prozent
20. **Schwarzer Reis** – ca. 5–6 Prozent

Top 20-Eiweiß-Quellen (vegetarisch)

1. **Sojabohnen** (getrocknet, ca. 36 Prozent)
2. **Hanfsamen** (ca. 31 Prozent),
3. **Erdnüsse** (ca. 25 Prozent)
4. **Lupinen** (ca. 24–26 Prozent)
5. **Linsen** (getrocknet, ca. 23–24 Prozent)
6. **Kidneybohnen** (getrocknet, ca. 22 Prozent)
7. **Mandeln** (ca. 21 Prozent)
8. **Kichererbsen** (getrocknet, ca. 19 Prozent)
9. **Pistazien** (ca. 18–20 Prozent)
10. **Chiasamen** (ca. 17 Prozent)
11. **Walnüsse** (ca. 15 Prozent)
12. **Tofu** (je nach Sorte, ca. 8–16 Prozent)
13. **Eier** (ca. 13 Prozent)
14. **Magerquark** (ca. 13 Prozent)
15. **Hüttenkäse** (ca. 12–13 Prozent)
16. **Haferflocken** (ca. 13 Prozent)
17. **Kürbiskerne** (ca. 19 Prozent)
18. **Cashewkerne** (ca. 17 Prozent)
19. **Paneer** (ca. 18 Prozent)
20. **Feta** (ca. 14 Prozent)

Top 25-Magnesium-Nahrungsmittel

1. **Kürbiskerne**: ca. 590 mg pro 100 Gramm
2. **Leinsamen**: ca. 390 mg pro 100 Gramm
3. **Sesamsamen**: ca. 350 mg pro 100 Gramm
4. **Sonnenblumenkerne**: ca. 320 mg pro 100 Gramm
5. **Cashewkerne**: ca. 290 mg pro 100 Gramm
6. **Mandeln**: ca. 270 mg pro 100 Gramm
7. **Pinienkerne**: ca. 250 mg pro 100 Gramm
8. **Dunkle Schokolade** (70-85% Kakao): ca. 230 mg pro 100 Gramm
9. **Sojabohnen** (getrocknet): ca. 220 mg pro 100 Gramm
10. **Erdnüsse**: ca. 160 mg pro 100 Gramm
11. **Walnüsse**: ca. 160 mg pro 100 Gramm

12. **Haferflocken:** ca. 135 mg pro 100 Gramm
13. **Linsen** (getrocknet): ca. 120 mg pro 100 Gramm
14. **Kichererbsen** (getrocknet): ca. 115 mg pro 100 Gramm
15. **Bohnen** (z.B. Kidneybohnen, Schwarzbohnen): ca. 140-170 mg pro 100 Gramm (je nach Sorte)
16. **Quinoa:** ca. 60-70 mg pro 100 Gramm
17. **Spinat** (roh): ca. 70-80 mg pro 100 Gramm
18. **Amaranth:** ca. 65-70 mg pro 100 Gramm
19. **Vollkornreis** (Naturreis): ca. 40-50 mg pro 100 Gramm
20. **Avocado:** ca. 30 mg pro 100 Gramm
21. **Bananen:** ca. 25-30 mg pro 100 Gramm (pro Stück)
22. **Brokkoli:** ca. 20-30 mg pro 100 Gramm
23. **Grünkohl:** ca. 40-50 mg pro 100 Gramm
24. **Tofu:** ca. 50-60 mg pro 100 Gramm
25. Magnesiumreiches Mineralwasser: ca. 8-240 mg/l (je nach Marke)

Top 10-Magnesium-Mineralwässer

1. **Nürnberg Quelle:** ca. 241 mg/l
2. **Ensinger Sport:** ca. 124 mg/l
3. **Apollinaris Classic:** ca. 120 mg/l
4. **Gerolsteiner Sprudel:** ca. 108 mg/l
5. **Staatl. Fachingen** (Medium): ca. 59 mg/l
6. **Römerquelle:** ca. 65 mg/l
7. **Alwa Mineralwasser:** ca. 65 mg/l
8. **Residenz Quelle:** ca. 63,4 mg/l
9. **Bad Driburger Naturpark Quelle:** ca. 33 mg/l
10. **Evian:** ca. 26 mg/l

Top 25 der Nahrungsmittel mit viel Vitamin B

1. **Schweineleber (roh)**
2. **Rinderleber (roh)**
3. **Hühnerleber (roh)**
4. **Erdnüsse (roh)**
5. **Sonnenblumenkerne**
6. **Weizenkeime**
7. **Thunfisch (roh)**
8. **Lachs (Atlantik, roh)**
9. **Rindfleisch (Muskelfleisch, roh)**
10. **Naturreis (Vollkorn, roh)**
11. **Sesamsamen**
12. **Linsen (getrocknet)**
13. **Champignons (weiß, roh)**
14. **Mandeln**
15. **Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, getrocknet)**
16. **Quinoa (roh)**
17. **Avocado**
18. **Kichererbsen (getrocknet)**
19. **Amaranth (roh)**
20. **Cashews**
21. **Haferflocken (Vollkorn)**
22. **Walnüsse**
23. **Vollkornbrot**
24. **Eier (≈2 M-Eier = 100 g)**
25. **Grünes Blattgemüse (Grünkohl, Mangold, Spinat, roh)**