



### Wichtige Nährstoffe – in welchen Lebensmitteln sind sie enthalten?

#### So gehen Sie vor!

Vegetarier/innen und Veganer/innen sollten sich bei der Wahl der Lebensmittel auskennen, um einen Mangel bestimmter Nährstoffe zu verhindern. Finden Sie durch Recherche bzw. in der Nährwertta-  
belle Lebensmittel, die die ausgewiesenen Nährstoffe enthalten. Tragen Sie diese in die Tabelle ein.



Wichtige Nährstoffe	Ovo-Lakto-Vegetarier/in	Veganer/in
<b>Eiweiß (Proteine)</b>	Lm*: _____ _____ _____ _____ _____	Lm*: _____ _____ _____ _____ _____
<b>n-3-Fettsäuren</b>	_____ _____ _____	_____ _____ _____
<b>Vitamin B12</b>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
<b>Vitamin D</b>	_____ _____ _____	_____ _____ _____

\*Lm = Lebensmittel, gilt für alle Spalten



Wichtige Nährstoffe	Ovo-Lakto-Vegetarier/in	Veganer/in	
<p><b>Calcium</b></p>   	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
	<p><b>Eisen</b></p>  	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

\*Lm = Lebensmittel, gilt für alle Spalten





Wichtige Nährstoffe	Ovo-Lakto-Vegetarier/in	Veganer/in
          	Jod	
Zink		
Selen		

\*Lm = Lebensmittel, gilt für alle Spalten

