

Vitamin A in pflanzlichen Lebensmitteln

Rotes Palmöl

Nuss der Buriti-Palme

Karotten

Löwenzahn

Petersilie

Grünkohl

Kürbis (Cucurbita)

Brennnessel

Hagebutten

Fenchel

Honigmelone

Brunnenkresse

Feldsalat (Nüsslisalat)

Süßkartoffeln

Mangold

Sauerampfer

Chicorée

Spinat

Soja-Öl

Margarine

Ebereschfrucht

Gartenkresse

Kakipflaume

Grüne Blattsalate

Sanddornbeeren

Mango

Aprikosen

Mais

Papaya

Kürbis

Broccoli

Tomaten

Erbsen

Passionsfrucht (Maracuja)

Holunder

Bohnen

Pflaumen/Zwetschgen

Grapefruit

Sauerkirschen

Cashewnüsse

Aus dem Palmöl gewinnt unser Körper ähnlich viel Vitamin A wie aus der tierischen Leber, aus den Karotten rund fünfzehn Mal weniger.

Damit unser Körper das Vitamin A aus den Pflanzen gewinnen kann, müssen die pflanzlichen Nahrungsmittel zusammen mit etwas Fett (Öl, Butter zb.) gegessen werden.