

## **Vitamine, Mineralstoffe, Antibiotika, Flavonoide, Antioxidantien in Gemüse/Obst**

### **11 pflanzliche Antibiotika, die deinem Körper sanft und effektiv helfen**

<https://www.smarticular.net/pflanzliche-antibiotika-die-deinem-koerper-sanft-und-effektiv-helfen/amp/>

### **Galgant – Scharfer Exot mit Heilkraft**

[https://www.zentrum-der-gesundheit.de/galgant.html?fbclid=IwAR1f\\_sp-Gs-oqxK\\_JC94wjUXJ\\_iRXVaysDQt\\_8Gn3XYZ3WPSDsmxpVQTspg](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/galgant.html?fbclid=IwAR1f_sp-Gs-oqxK_JC94wjUXJ_iRXVaysDQt_8Gn3XYZ3WPSDsmxpVQTspg)

### Mineralstoffe und Spurenelemente: Bedarf & Vorkommen

<https://www.peta.de/veganleben/mineralstoffe/>

### Welche Vitalstoffe stecken in welchem Obst und Gemüse?

<https://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/inhaltsstoffe-obst-gemuese-id31641.html>

### Die wichtigsten Nährstoffe bei veganer Ernährung

<https://www.peta.de/veganleben/vegan-naehrstoffe/>