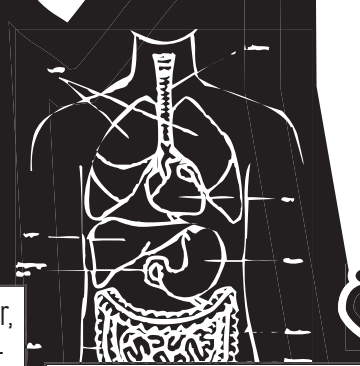


Vegjogjwilde



Övrigt

Mineraler

Jäm Mörkgröna blad (t.ex. nässlor, persilja, grönkål, spenat & persilja), havre-/kruska-/vetekli, vetegroddar, fullkornsprodukter, cornflakes, sesamfrön, linfrön, fiberhavregryn, hirs, baljväxter, sojamjöl, brysselkål, potatis, solrosfrön, nötter, tofu, torkad frukt. (aprikos, persika, russin, fikon osv) (transport av syrerikt blod till kroppens celler.) **Kalcium** Oskalade sesamfrön, tahini, grönkål, gröna bladgrönsaker, nässlor, baljväxter, mandel, berikad sojamjolk, tofu, nypon, vitkål, broccoli, baljväxter, linfrön, hasselnötter, paranötter, solrosfrön, fikon, svarta vinbär, rotfrukter. (Muskel- och nervfunktion, hjärtat, hormonproduktion, blodets koagulation, stark benvävnad och tänder.) **Zink** Vetegroddar, vetekli, baljväxter, fiberhavregryn, fullkornsprodukter (i form av väljäst bröd), nässlor, oskalade sesamfrön, linfrön, sojamjöl, jordnötter, cashewnötter, mandel, solrosfrön, tahini, tofu, öljäst, alger. (Benbildning, sår läkning, enzymfunktion, avgiftning.) **Selen** Importerade livsmedel: paranötter, pasta, hirs, råris, sesamfrön, linser, baljväxter, bovete, alger, cashewnötter, säd, svamp, aubergine, vitlök, dadlar, mandlar, solrosfrön. (Röda blodkropparna, immunförsvaret, antioxidant.) **Jod** Berikat salt, havsalger, tångmjöl, selleri. (Sköldkörteln, ämnesomsättning.) **Magnesium** Gröna grönsaker, banan, fikon, dadlar, nötter, fullkorn, brysselkål, bönor, ärtor, frön, tofu, banan. (Nerv- och muskelfunktion, enzymer, hjälper till med kalkbalansen.) **Fosfor** Fullkorn, nötter, grönkål, bönor, råris, frön, tofu, potatis. (Benbildning, energiproduktion, fettransport, cellmembran.) **Natrium** Vegetabilier, jästextrakt, koksalt, sädesprodukter. (Vätskebalansen, nerv- och muskelfunktioner.) **Kalium** Potatis, rotfrukter, fullkornsprodukter, färsk och torkad frukt, (främst gröna) grönsaker, fruktjuicer. (Nerv-, muskel-, njur- och enzymfunktioner.) **Klor** Salt, jästextrakt. (Behövs för natrium- och kaliumbalansen.) **Koppar** Nötter, russin och övrig torkad frukt, fullkorn, tofu, bönor, frön. (Nerv- och enzymfunktioner)

Protein Baljväxter (bönor, linser, kikärtor och övriga ärtor), sojaprotein (t.ex. sojakött & tofu), nötter & frön, säd, bröd, potatis (För uppbyggnad samt underhåll av kroppens celler, för bildandet av enzymer, hormoner och antikroppar.) **Fettsyror (omega 3 & omega 6)** Linfröolja, linfrön, rapsolja, valnötter, valnötsolja, sojaolja (Sänker blodfetter och blodtryck, minskar risken för blodpropp, förbättrar minne, inlärning samt ökar serotoninhalten i hjärnan. Gynnsamt vid PMS, diabetes, hyperaktivitet hos barn, atopiskt eksem samt Sjögrens syndrom.) **Folsyra, folacin & folat** Jästextrakt, kiwi, apelsin, gröna blad (t.ex. sallad & grönkål), ärtor, linser, blackeyebönor, rotfrukter (dock inte morot). (För uppbyggnad av nya celler, produktion av röda blodkroppar samt bildandet av bl.a. serotonin och dopamin.)

Vitaminer

a	Gulröda & gröna vegetabilier (t.ex. morot, röd paprika, mango, persimon, papaya, nätmelon, aprikos, nypon, nässla, grönkål, aprikos), berikat margarin. (Behövs för mörkerseende, hudens och slemhinnornas funktion, tillväxten, för vissa hormoner samt benbildningen.)
b1	Jästextrakt, nötter, ärtor, bönor, fullkorn, vetegroddar. (Kolhydratomsättning, hjärtat, nervsystemet.)
b2	Gröna blad, jästextrakt, baljväxter, fullkorn, kli, sesam- & solrosfrön, vetegroddar, mandel. (Hjälper till att omvandla fett, protein & kolhydrater till energi.)
b5	Näringsjäst, ärtor, bönor, vetekli, fullkorn. (Nervsystemet, huden, magtarmkanalen.)
b6	Näringsjäst, fullkornsprodukter, vetegroddar, vetekli, sojabönor, potatis, banan, nötter, bönor. (Viktigt för nervsystemet, serotoninbildning.)
b7	Kosttillskott & berikade produkter. (För blodbildning, nervsystemet och tillväxten.)
b9	Jästextrakt, jordnötter, råris, fullkornsprodukter. (Hud, nervsystem, deltar i energiproduktionen.)
c	Citrusfrukter, nässlor, grön-, bryssel-, vit- & blomkål, nypon, groddar, paprika, svarta vinbär, persilja, jordgubbar. (För immunförvar, levern, blodkärl, hud, tänder, skelett, tillväxt, sår läkning.)
e	Oljor, vetegroddar, soja, torkade aprikoser, havregryn, helkorn, mandel, oliver, nötter, frön, gröna blad (t.ex. spenat & grönkål), broccoli, ärtor, bönor, sesampasta. (Antioxidant, förbättrar cirkulationen, motverkar blodproppsbildning, fortplantningen.)

Källor: Livsmedelsverket, Veganförningen, Vegansk näringslära (Ejrn Pettersson), Vegetariska kokboken (Inga Britta Sundqvist), Svensk formgivning: Kristofer Åberg, Dyrakt.org