

LUKE JAQUE-RODNEY

Voll Versorgt Liste

Die Liste, die dich voll versorgt.

Juli 2023

www.lukejaquerodney.de

LUKE JAQUE-RODNEY

Inhalt

Vitamine	3-11
Mineralstoffe	12-20
Extras	21-26
Empfehlungen	27-28

Juli 2023

www.lukejaquerodney.de

LUKE JAQUE-RODNEY

Vitamine

Juli 2023

www.lukejaquerodney.de

Vitamin A

Alles, was orange & grün ist.

Möhren

Orangen

Tomaten

Süßkartoffeln

Grünkohl

Spinat

Mangold



Vitamin B12

Vitamin B12 findest du insbesondere in den Innereien von Tieren, wie z.B. Leber.

In Pflanzen findest du eine nicht aktive Form, deshalb supplementiere ich es.



B Vitamine

B-Vitamine kommen meistens gebündelt in Lebensmitteln vor.

Tofu

Erbsen

Avocado

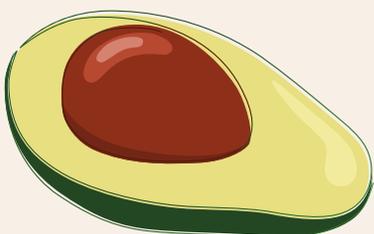
Spinat

Lachs

Brauner Reis

Linsen

Pilze



Vitamin C

Vitamin C ist sehr hitzeempfindlich, gerne also roh essen.

Gelbe Paprika

Schwarze Johannisbeeren

Petersilie

Grünkohl

Kiwis

Brokkoli

Erdbeeren

Orangen



Vitamin D

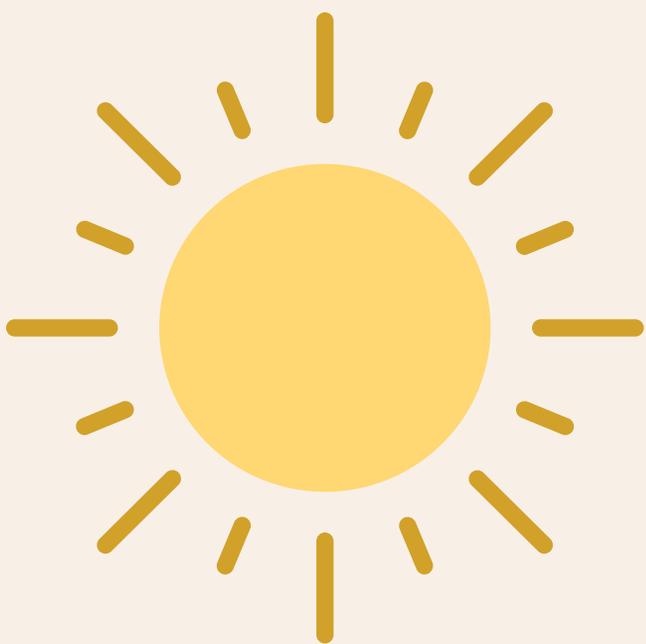
Vitamin D ist ein Überbegriff für Calciferole, also verschiedene Vitamin D Formen wie D2 und D3.

Sonne

Supplement Sollte auch K2 beinhalten

Lebertran

Pilze Pflanzen produzieren Vitamin D2



Vitamin E

Rohe, kaltgepresste Öle sind gute Vitamin E Quellen.

Weizenkeimöl

Mandelöl

Sonnenblumenkerne

Mandeln

Haselnüsse

Olivenöl

Avocado



Vitamin K

Alle unten genannten Quellen sind "nur" Vitamin K1 Quellen. Vitamin K2 bekommst du aus Natto und Sauerkraut.

Generell alle Kreuzblütler

Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl...

Mangold

Spinat

Grüne Bohnen

Avocado

Grüne Erbsen

Rote Beete-Grün

Petersilie

Supplement Für Vitamin K2



Folsäure

Folsäure wird auch Vitamin B9 genannt. Es wird oft zugesetzt, du kriegst es aber auch aus natürlichen Quellen.

Hülsenfrüchte

Linsen, grüne Erbsen, Kidneybohnen, Kichererbsen

Spargel

Grünes Blattgemüse z.B. Salate

Rote Beete

Orangen & Zitronen

Walnüsse

Leinsamen

Bananen



LUKE JAQUE-RODNEY

Mineralstoffe

Juli 2023

www.lukejaquerodney.de

Kalzium

Es gibt weitaus bessere Kalzium Quellen als Milch.

Sesam / Tahini

Joghurt

Amaranth

Edamame

Tempeh

Getrocknete Feigen

Mohn

Tofu

Chia Samen



Magnesium

Magnesium ist vor allem wichtig, wenn du Sport machst.

Roher Kakao

Avocado

Paranüsse

Walnüsse

Kürbiskerne

Hirse

Buchweizen

Tofu

Schwarze Bohnen



Kalium

Kalium ist insbesondere wichtig, wenn du salzhaltig isst um das Natrium / Kalium Verhältnis im Gleichgewicht zu halten.

Avocado

Datteln

Rosinen

Kartoffeln

Kürbis

Wassermelone

Kokoswasser

Tomatenmark



Eisen

Tierische Lebensmittel liefern Häm-Eisen, pflanzliche hingegen Nicht-Häm-Eisen. Häm-Eisen kann besser vom Körper aufgenommen werden, steht jedoch im Verdacht Entzündungen zu fördern.

Kürbiskerne

Spinat

Quinoa

Haferflocken

Roher Kakao

Dunkle Schokolade

Leinsamen

Amaranth



Jod

Jod kann natürlich aus Lebensmittel zugeführt werden, Salz ist theoretisch nicht notwendig.

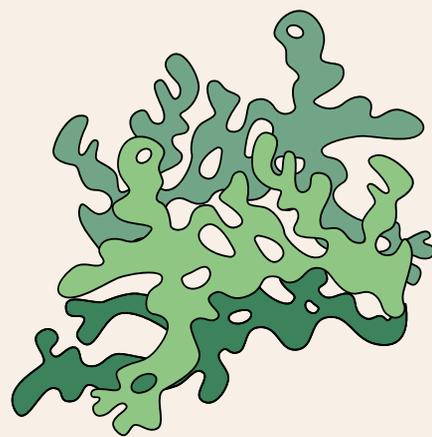
Sushi bzw. Nori Algen

Queller Algen

Kabeljau

Ur Salz

Wakame



Natrium

Natrium nehmen wir durch fertige Produkte oft in zu großen Mengen zu uns. Deshalb empfehle ich den Konsum folgender Lebensmittel zurückzuschrauben.

Schinken

Fertige Salat Dressings

Pizza

Fertige Sandwiches

Getrocknetes Fleisch

Tortillas / Chips

Salami

Tomaten Ketchup

Fertige Soßen



Selen

Es gibt weitere gute Quellen abseits von den bekannten Paranüssen.

Kokosmus

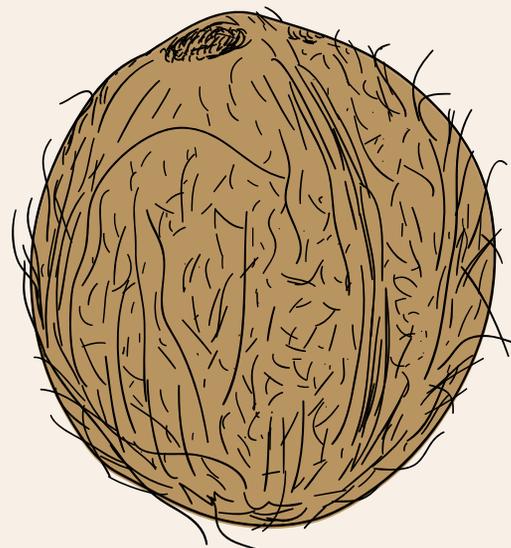
Kokosnuss

Weizenkleie

Walnüsse

Paranüsse

Sojabohnen



Zink

Zink ist wichtig für deine Haut, Haare & Nägel.

Hanfsamen

Sesamsamen

Hülsenfrüchte

Cashewkerne

Erdnüsse

Tofu

Kürbiskerne



LUKE JAQUE-RODNEY



Extras

Juli 2023

www.lukejaquerodney.de

Antioxidantien

Die beste Quelle für Antioxidantien sind violette, rote und schwarze Lebensmittel.

Acai Beeren

Wilde Blaubeeren

Blaubeeren

Brombeeren

Aronia Beeren

Granatäpfel

Roher Kakao

Dunkle Schokolade

Matcha

Pekannüsse

Zimt



Omega 3 Fettsäuren

Idealerweise liegt dein Omega 3:6 Verhältnis bei 1:5 oder weniger.

Leinsamen

Chia Samen

Sacha Inchi Samen

Hanfsamen

Walnüsse

Macadmianüsse

Algen

Algenöl

Fischöl



Proteine

Alle mit * gekennzeichneten Lebensmittel liefern alle essentiellen Aminosäuren.

Chia Samen*

Hanf* Samen & Proteinpulver

Spirulina*

Mandeln

Kefir & Joghurt

Leinsamen

Linsen

Tofu & Tempeh*

Hummus* Kichererbsen & Tahin

Weißer Bohnen

Fava Bohnen

Quinoa*

Haferflocken

Buchweizen*



Darm-Lebensmittel

Die Liste ist unterteilt in Probiotika und Präbiotika.

Probiotika

Sauerkraut

Kimchi

Joghurt

Kefir

Natto

Präbiotika

Artischocken

Knoblauch

Leinsamen

Zwiebeln

Haferflocken & Haferkleie

Äpfel

Yaconsirup

Roher Kakao

Weizenkleie



Entzündungshemmende Lebensmittel

Baue diese Lebensmittel gerne täglich in deine Ernährung ein.

Beeren Insbesondere Erdbeeren

Avocado

Brokkoli

Grüner Tee

Matcha

Olivenöl

Sauerkirschen

Roher Kakao

Ingwer

Sellerie

Kurkuma Mit schwarzem Pfeffer



LUKE JAQUE-RODNEY

Empfehlungen

Juli 2023

www.lukejaquerodney.de

Empfehlungen



Bei diesen Shops hole ich meine Lebensmittel und Supplemente. Einfach drauf klicken.

Mit "LUKE" kriegst du 10% bei Purazell.

Bei Keimling kriegst du ab 50€ Warenwert ebenfalls mit "LUKE" 10%.

Algenöl

Vitamin D

Probiotika

Olivenöl

Leinöl

Proteinpulver

Matcha

Roh Kakao Produkte

Vitamin B Komplex

Inklusive Vitamin B12

Mein Kochbuch "100 werden" bei Thalia.



**BUY
NOW**

www.lukejaquerodney.de