

Judith Binias



# DEIN NÄHRSTOFF- GUIDE

---

reinschauen, naschen, Vitamine decken



Impressum & rechtlicher Hinweis

Gestaltung, Inhalte & Umsetzung:

Judith Binias

[www.judith-binias.de](http://www.judith-binias.de)

Instagram: [@judith.binias](https://www.instagram.com/judith.binias)

*Designhinweis:*

*Einige gestalterische Elemente in diesem Booklet wurden mit Canva Pro erstellt und im Rahmen der kommerziellen Nutzungslizenz verwendet. Die Inhalte sind individuell gestaltet und dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung weiterverwendet oder vervielfältigt werden.*

*Rechtlicher Hinweis:*

*Dieses Ebook dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnostik oder Behandlung. Es stellt keine Heilaussagen dar. Die Inhalte wurden sorgfältig recherchiert, erfolgen jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Die Nutzung erfolgt in eigener Verantwortung.*

*© Judith Binias, 2025 – Alle Rechte vorbehalten.*

Schön, dass du da bist!

Du hältst gerade nicht nur ein paar Tabellen in der Hand, sondern ein echtes Alltags-Tool:

Dieses Ebook ist dein Spickzettel für Mikronährstoffe, super übersichtlich, alltagstauglich und so gestaltet, dass du es wirklich nutzen kannst.

Denn: Wir wissen meistens, dass Vitamine, Mineralstoffe & Co. wichtig sind, aber was bedeutet das im Alltag? Welche Lebensmittel liefern was? Und wie versorge ich mich, ohne ständig googeln zu müssen?

Genau dafür ist dieses Ebook gemacht.

Es bringt Klarheit in den Nährstoff-Dschungel und zeigt dir:

- welche Mikronährstoffe dein Körper braucht,
- in welchen Lebensmitteln sie stecken
- und was sie für dich tun.

Du kannst das Ebook einfach auf deinem Handy speichern – oder ausdrucken und die Seiten als kleine Kärtchen ausschneiden, z. B. für deinen Kühlschrank, Vorratsschrank oder Wochenplan. So wird gesunde Ernährung nicht zur Theorie, sondern Teil deines Küchenalltags.

Meine Einladung an dich:

Nutze es wie einen Kompass. Du musst nichts perfekt machen – aber du darfst verstehen, was dein Körper wirklich braucht.

Ich wünsch dir viel Freude beim Blättern, Ausschneiden, Anpinnen und Ausprobieren!

Judith

## **Mikronährstoffe – klein, aber kraftvoll**

Du hast sicher schon von Vitaminen und Mineralstoffen gehört, aber was sind diese *Mikronährstoffe* überhaupt?

Mikronährstoffe sind die kleinen, feinen Bausteine, die dein Körper braucht, um richtig zu funktionieren: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente. Sie liefern keine Energie wie Kohlenhydrate, Fette oder Proteine (das sind die *Makronährstoffe*), aber sie sorgen dafür, dass dein Körper mit dieser Energie überhaupt etwas anfangen kann.

*Makronährstoffe* = die Energielieferanten.

*Mikronährstoffe* = die Regler, Helfer, Möglichmacherinnen.

Ohne Mikronährstoffe kann dein Körper keine Hormone bilden, keine Muskeln aufbauen, keine Wunden heilen und auch dein Nervensystem kommt ins Stolpern.

Kurz gesagt: Sie wirken im Hintergrund, aber wenn sie fehlen, merkst du's ganz schnell.

## **Warum Vielfalt zählt und trotzdem schwerfällt**

Eine abwechslungsreiche, pflanzenbasierte Ernährung versorgt dich mit fast allem, was du brauchst.

Aber Hand aufs Herz: Im Alltag greifen wir oft zu denselben 5-10 Lebensmitteln. Aus Zeitmangel, Gewohnheit oder weil uns einfach die Inspiration fehlt.

*Genau da setzt dein Nährstoff-Guide an.*

## **So nutzt du deinen Nährstoff-Spickzettel**

Dieses Buch ist wie ein kleines Nachschlagewerk für deine Küche.

Du findest darin:

- alle wichtigen Mikronährstoffe
- ihre Wirkung im Körper
- und ihre besten Lebensmittelquellen

## **Du kannst es so nutzen, wie es für dich passt:**

- Auf dem Handy speichern und beim Einkaufen reinschauen
- Ausdrucken und die Seiten als Kärtchen nutzen
- In der Küche aufhängen oder deinen Wochenplan ergänzen
- Beim Meal Prep gezielt Nährstoffe einplanen
- Oder einfach durchblättern und nach und nach Neues integrieren

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen.

Es geht darum, bewusst zu essen, ohne Druck, aber mit Wissen.

| Nährstoff  | Lebensmittel                                      | Wirkung                                |
|------------|---|--|
| VITAMIN A  | Karotten, Süßkartoffeln, Mangos, Kürbis           | Sehvermögen, Haut, Immunsystem         |
| VITAMIN B1 | Hefe, Sonnenblumenkerne, Sesam, Vollkornprodukte  | Energiestoffwechsel, Nervensystem      |
| VITAMIN B2 | Mandeln, Spinat, grünes Gemüse                    | Zellatmung, Haut, Schleimhäute         |
| VITAMIN B6 | Banane, Kartoffeln, Linsen, Walnüsse              | Eiweißstoffwechsel, Nerven, Hormone    |
| VITAMIN B7 | Sojabohnen, Haferflocken, Tomaten, Nüsse          | Haut, Haare, Nägel, Enzymfunktionen    |
| VITAMIN C  | Paprika, getr. Aprikosen, Zitrusfrüchte, Brokkoli | Immunsystem, Eisenaufnahme, Zellschutz |

| Nährstoff | Lebensmittel                             | Wirkung                                   |
|-----------|--|---|
| VITAMIN D | Sonnenlicht, Supplementierung            | Knochen, Immunsystem, Muskelfunktion      |
| VITAMIN E | Weizenkeimöl, Mandeln, Sonnenblumenkerne | Zellschutz, Haut, Entzündungshemmung      |
| VITAMIN K | Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Petersilie   | Blutgerinnung, Knochenstoffwechsel        |
| CALCIUM   | Brokkoli, Mandeln, Sesam, Grünkohl       | Knochen, Muskeln, Nervenleitung           |
| EISEN     | Hirse, Linsen, Kürbiskerne, Spinat       | Sauerstofftransport, Energie, Immunsystem |
| FOLSÄURE  | Grünes Blattgemüse, Kichererbsen, Linsen | Zellteilung, Blutbildung                  |

| Nährstoff | Lebensmittel                      | Wirkung                              |
|-----------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| JOD       | Algen, jodiertes Salz             | Schilddrüse, Wachstum, Stoffwechsel  |
| MAGNESIUM | Nüsse, Vollkorn, Hülsenfrüchte    | Muskeln, Nerven, Energieproduktion   |
| SELEN     | Paranüsse, Linsen, Pilze          | Schilddrüse, Zellschutz, Immunsystem |
| ZINK      | Kürbiskerne, Haferflocken, Linsen | Immunsystem, Haut, Wundheilung       |
| OMEGA-3   | Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl       | Entzündungshemmung, Herz, Gehirn     |
| KUPFER    | Nüsse, Vollkorn, Kakao            | Eisenstoffwechsel, Immunsystem       |

| Nährstoff | Lebensmittel                       | Wirkung                                  |
|-----------|------------------------------------|--|
| CHROM     | Vollkorn, Brokkoli, Nüsse          | Blutzuckerregulation, Insulinwirkung     |
| MANGAN    | Haferflocken, Nüsse, Hülsenfrüchte | Knochenstoffwechsel, Enzyme              |
| MOLYBDÄN  | Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte    | Entgiftung, Enzymaktivierung             |
| PHOSPHOR  | Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide     | Knochen, Zähne, Energiehaushalt          |
| KALIUM    | Bananen, Kartoffeln, Spinat        | Blutdruckregulation, Nerven              |
| NATRIUM   | Kochsalz, Rote Beete, Sellerie     | Wasserhaushalt, Muskel- & Nervenfunktion |

**Zum Abschluss: Du musst nicht perfekt essen. Nur echt.**

Ich weiß: wenn es um's Essen und die Ernährung geht, steht die Selbstoptimierung meist sehr weit oben. Wir versuchen, alles perfekt zu machen. Haben wir einen Mangel, fühlen wir uns als Versager:innen.

Wenn du eines aus diesem Booklet mitnimmst, dann bitte das:

Du musst nicht alles tracken, zählen oder richtig machen.

Dein Körper ist kein Projekt, sondern ein lebendiger Organismus, der versorgt werden will. Nicht optimiert.

Die Nährstoff-Tabellen geben dir Wissen an die Hand.

Wie du es nutzt, entscheidest du. Vielleicht ist es ein kleiner Impuls beim Kochen. Ein Aha-Moment beim Einkauf. Oder einfach ein gutes Gefühl, dein Essen bewusster zu wählen.

Egal wie – du machst das gut!

Und wenn du mal vergisst, was dein Körper braucht? Kein Problem. Dieses Booklet wartet auf dich. Jederzeit.

Lass uns in Kontakt bleiben! Besuche meinen *Podcast* "Häppchen" und sag auf Instagram Hallo: Wie hat dir dein Guide gefallen? Konnte er dich bereits unterstützen?

Ich freue mich, von dir zu lesen!

Judith