

Superfoods und ihre heimischen Alternativen (Auszug)

Superfood	Erhältlich u.a. als	Besondere Inhaltsstoffe	Heimische Alternative
Acai-Beeren (Kohlpalmenbeeren)	Beeren, Kapseln, Pulver, Saft, Tee	Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß	Heidelbeeren, Ungefiltertes hochwertiges Olivenöl, Sauerkirschen, Rotkohl
AFA Alge (Süßwasser-Blualgen)	Pulver, Tabletten	20 Aminosäuren	Da eine positive gesundheitliche Wirkung nicht nachgewiesen werden konnte, gibt's keine definierbare Alternative.
Aronia (Apfelbeeren)	Beeren, Drops, Kapseln, Konzentrat, Pulver, Saft	Antioxidantien, Flavonoid, Folsäure, Pro-Vitamin A, Vitamine C, B2, K	Heidelbeeren und alle anderen dunklen heimischen Beerenfrüchte
Baobab (Affenbrotbaum)	Kapseln, Pulver	Polyphenole, Vitamin C, Ballaststoffe, Eisen, Mangan, Zink	Die Nährstoffzusammensetzung findet sich so nicht woanders. Alternativ vielseitige pflanzliche Lebensmittel nutzen.
Cacao-Nibs	Stückchen	Mineralstoffe, Spurenelemente, Antioxidantien, Neurotransmitter	frisches Obst, Nüsse
Chia-Samen	Kapseln, Pulver, Samen	Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß, Ballaststoffe	Leinsamen
Chlorella (Süßwasseralgen)	Pulver, Tabletten	Vitamin B12 und zur Ausleitung bei Schwermetallen im Körper	B12: tierische Produkte wie Leber. Zur Ausleitung: Heilerde, Äpfel, Hafer, Sauerkraut, Rizinusöl
Goji-Beeren (Bocksdornbeeren)	Beeren, Kapseln, Pulver, Saft	Vitamin B+C, Mineralstoffe, Beta-Carotin, Spurenelemente, Antioxidantien	Johannisbeeren, Brombeeren
Maca	Kapseln, Pulver	Sterole, Eisen, Zink, Magnesium, Senfölglykoside	Mais, Reis, Weizen

Maqui (Chilenische Weinbeere)	Beeren, Pulver, Saft	Antioxidantien	Ungefiltertes hochwertiges Olivenöl, Sauerkirschen, Rotkohl
Maritimes Phytoplankton (Mikroalgen)	Kapseln, Konzentrat, Pulver	Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, Aminosäuren, Vitamin B	Hier könnte man auf die gleichen Alternativen wie bei der Acai-Beere zurückgreifen
Matcha	Pulver, Tee	Antioxidantien	Brokkoli, Grüner Tee
Moringa	Kapseln, Pulver	Zink, Biotin, Eisen, Protein	Linsen und andere Hülsenfrüchte
Reishpilze (Glänzender Lackporling)	Extrakt, Kapseln, Pulver, Tee	100 verschiedene Polysaccharide	Um die hohe anti-endzündliche Wirkung zu erzielen empfiehlt sich eine Kombination von rohem Brokkoli mit Walnusskernen
Spirulina (Süßwasseralgen)	Pulver, Tabletten	Vitamin B12, Eiweiß, Chlorophyll	Chlorophyll findet sich in allen grünen Pflanzen, B12 und Eiweiß lassen sich besser über Hühnereier zuführen
Weizengras	Saft	Chlorophyll, Vitamine A,B6, C, E, K, Thyamin, Riboflavin, Mineralstoffe	Spinat, Blattgemüse, Grünkohl
Zedernuss (Siebirische Zirbelkiefer-Samen)	Kernöl, Mus, Nüsse	Rund 20 gesunde Fettsäuren	Auch hier könnte man ein ungefiltertes Olivenöl hoher Qualität verwenden