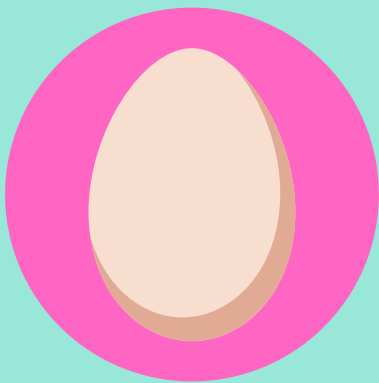


DIESE VITAMINE SCHÜTZEN DEIN KIND VOR INFEKTEN

IMMUNSYSTEM-BOOSTER



VITAMIN A

Eigelb, Leber, Seefisch,
Milchprodukte, Wirsing,
Petersilie

Als Vitamin-A-Vorstufe Beta-
Carotin auch in Karotten,
Brokkoli, Paprika



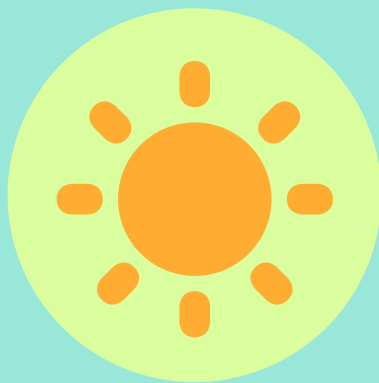
VITAMIN B-KOMPLEX

Alle dunkelgrünen Gemüsesorten
wie Brokkoli und Spinat,
Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte,
Samen, Sonnenblumenkerne,
Nüssen, Kartoffeln, Karotten.
B12 nur in Eier, Fisch, Fleisch.



VITAMIN C

Roter Paprika, Kohl (Rosen-,
Grün-Blumen), Fenchel,
Kartoffeln, Acerolasaft,
Sandornsaft, Schwarze
Johannesbeeren, Hagebutten,
Kiwi, Orange



VITAMIN D

Sonne, Fetter Fisch, Eigelb,
Butter, Pilze, Süßkartoffeln



VITAMIN E

Nüsse, Bohnen, frische
Himbeeren,
Weizenkeimöhl,8



ZINK

Haferflocken, Reis, Bohnen,
Linsen, Nüsse, Käse