ur-gesunde Ernährung
und Naturmedizin

Ovo-Lacto-Vegetarier

Vitamin-B12-Ernährungsplan

als Benchmark für deine eigene Planung

Bettina Halbach
17.11.2018

Ovo-Lacto-Vegetarisch

- **mit 2 Eiern und täglich Milch- und Milchprodukten**
- **28 Mahlzeiten, davon 7 vegan**
- **unter Berücksichtigung der intrinsischen Resorptionskapazität (1,5 ug)**
- **nach Belieben ergänzen: Obst, Gemüse, Salat, Getreide, Getränke**

copyright: https://urgesunde-ernaehrung-und-naturmedizin.de
Quelle Daten: Elmadfa, I. et al. Die große GU Vitamin- und Mineralstofftabelle und Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Gräfe und Unzer-Verlag, München; alle Angaben und Berechnungen ohne Gewähr

ur-gesunde Ernährung
und Naturmedizin

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Durchschnittliche Summe Vitamin-B12-Aufnahme pro Mahlzeit
Frühstück	2 Scheiben Emmentaler45% Fett i. Tr. (50 g) **1,5 µg B12**	100g Ei **1,9µg B12 > 1,5 ug B12**	250 g Joghurt (3,5% F. i.Tr.) **1,0 µg B12**	250 g Joghurt 3,5% Fett i.Tr. **1,0 µg B12**	Camembert 30% Fett i.Tr. (45 g) **1,4 µg B12**	250 g Joghurt (3,5% F. i. Tr.) **1,0 µg B12**	2 Scheiben Emmentaler45% Fett i. Tr. (50g) **1,5 µg B12**	1,3 ug B12
Mittagessen	250 g Quark **2,25 µg B12 > 1,5 ug**	250 g Joghurt (3,5% Fett i. Tr.) **1,0 µg B12**		2 Scheiben Emmentaler45% Fett i. Tr. (50g) **1,5 µg B12**	250 g Joghurt 3,5% Fett i.Tr. **1 µg B12**	50 g Quark **0,45 ug Vitamin B12**	250 g Joghurt (3,5% F. i. Tr.) **1,0 µg B12**	1,0 ug B12
Abendbrot	50g Joghurt **0,2 ug B12**	2 Scheiben Emmentaler 45% Fett i. Tr (50 g) 1,5 ug	2 Scheiben Emmentaler45% F. i. Tr. (50 g) **1,5 µg B12**	-	100g Spiegelei **1,9µg B12 > 1,5 ug**	Camembert 30% Fett i.Tr. (45 g) **1,4 µg B12**		0,8 ug B12
Snacks			50 g Quark 0,45 ug Vitamin B12	50 g Quark 0,45 ug Vitamin B12		-	Obstkuchen mit 50 g Schlagsahne **0,4 µg B12**	0,18 ug B12
Summe	3,95 ug B12	4,0 ug B12	2,95 ug B12	2,95 µg B12	3,9 ug B12	2,95 ug B12	2, 9 µg B12	Durchschnitt: 3,37 µg B12 pro Tag (bedarfsdeckend)

copyright: https://urgesunde-ernaehrung-und-naturmedizin.de
Quelle Daten: Elmadfa, I. et al. Die große GU Vitamin- und Mineralstofftabelle und Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Gräfe und Unzer-Verlag, München; alle Angaben und Berechnungen ohne Gewähr

ur-gesunde Ernährung
und Naturmedizin