

# ISS DICH FIT.

Tipps für einen gesunden und genussvollen Lifestyle.



# VITAMINE

## VITAMIN A (RETINOL)

Tagesbedarf 800 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

Vitamin A ist nur in tierischen Nahrungsmitteln vorhanden. Der Körper produziert jedoch aus Betacarotin\* so viel Vitamin A wie nötig. Eine Überversorgung mit Vitamin A kann gefährlich sein.

### WICHTIG FÜR

Sehfunktion, Sinneswahrnehmung, Erneuerung von Schleimhäuten & Haut, Synthese von Geschlechts- und Schilddrüsenhormonen, Widerstand bei Infektionen, Bildung & Reifung von roten Blutkörperchen, Wachstum

## \*BETACAROTIN

Tagesbedarf 4 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

50 g Karotten, Süsskartoffeln roh, 70 g Spinat gedämpft, Weizenkleie, 100 g Nüsslisalat, 115 g Mangold gedämpft, 170 g Mango, Aprikosen, 200 g Peperoni roh

### WICHTIG FÜR

Siehe Vitamin A

## VITAMIN B1 (THIAMIN)

Tagesbedarf 1,2 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

10 g Bierhefe, 60 g Weizenkeimen, 80 g Sonnenblumenkernen, Pinienkernen, Erdnüssen, 120 g Paranüssen, 200 g Haferflocken, 300 g grünen Erbsen getrocknet, 480 g Vollkornbrot

### WICHTIG FÜR

Energiestoffwechsel, Konzentrationsförderung, Nervensystem, Stressabbau, Magensäureproduktion

## VITAMIN B12 (COBALAMIN)

Tagesbedarf 3 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

Angereicherten Lebensmitteln / Zahnpasta, Supplementen

### WICHTIG FÜR

Blutbildung, Bildung DNA und Zellteilung, Myelinbildung (Schutzhülle der Nervenzellen), Aktivierung von Folsäure

## VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)

Tagesbedarf 1,4 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

35 g Bierhefe, 190 g Weizenkeimen, 225 g Mandeln, 300 g Champignons, 930 g Avocado

### WICHTIG FÜR

Stoffwechsel (Zellatmung, Haut, Haare, Nägel, Wachstum), Nervensystem, Stressabbau, Migräne-Prophylaxe

## VITAMIN B3 (NIACIN)

Tagesbedarf 16 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

35 g Bierhefe, 130 g Erdnüssen, 350 g Vollkornbrot, 400 g Champignons roh

### WICHTIG FÜR

Eiweiss-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Nervensystem, Regeneration der Haut und Muskeln, Senkung des Cholesterinspiegels





## VITAMIN B5 (PANTHOTHENSÄURE)

Tagesbedarf 6 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

85 g Bierhefe,  
220 g Steinpilzen, Erdnüssen,  
270 g Champignons, 600 g Avocado

### WICHTIG FÜR

Stoffwechsel, Minderung chronischer  
Entzündungen, Lernstörungen,  
Abbau von Müdigkeit und Stress

---

## VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)

Tagesbedarf 1.5 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

60 g Weizenkeimen,  
115 g Sonnenblumenkernen,  
320 g Bananen,  
450 g Kartoffeln,  
530 g Avocado

### WICHTIG FÜR

Gehirnfunktionen, Nervensystem,  
Blutbildung, Kollagenbildung,  
Fett- und Eiweissstoffwechsel

---

## VITAMIN B7 (BIOTIN)

Tagesbedarf 60 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

60 g Bierhefe,  
72 g Aprikosen getrocknet,  
100 g Sojabohnen getrocknet,  
180 g Erdnüssen,  
300 g Haferflocken,  
375 g Champignons roh,  
600 g Avocado

### WICHTIG FÜR

Gesunde Haut,  
Haare, Nägel,  
Regulierung des  
Blutzuckerspiegels



## VITAMIN B11 (FOLSÄURE)

Tagesbedarf 300 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

9 g Bierhefe, 80 g Sojabohnen  
getrocknet, 85 g Weizenkeimen,  
90 g Kichererbsen getrocknet,  
130 g Sonnenblumenkernen,  
160 g Grünkohl roh,  
200 g Spinat gedämpft,  
380 g Spargeln gedämpft,  
400 g Rosenkohl gedämpft,  
470 g Broccoli gedämpft,  
480 g Randen gedämpft

### WICHTIG FÜR

Zellwachstum, Blutbildung, beson-  
ders wichtig in der Schwangerschaft

---

## VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)

Tagesbedarf 110 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

55 g Johannisbeeren schwarz,  
70 g Peperoni rot, 110 g Grünkohl roh,  
140 g Rosenkohl, Broccoli gedämpft,  
140 g Kiwi, 180 g Kohlrabi roh,  
Erdbeeren, Papaya, 200 g Orangen,  
250 g Mango

### WICHTIG FÜR

Immunsystem, Kollagenbildung,  
Produktion von Hormonen,  
Eisenaufnahme, Entgiftung, Abbau  
von Histamin, Wundheilung,  
Antioxidative Wirkung

# MINERALSTOFFE

## VITAMIN D (CHOLECALCIFEROL)

Tagesbedarf 5 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

130 g Steinpilzen, Morcheln gedämpft, 190 g Eierschwämme gedämpft, 260 g Champignons roh, oder durch direkte Sonneneinwirkung auf die Haut, ansonsten Supplementation empfohlen.

### WICHTIG FÜR

Gesunde Knochen und Zähne, Immunsystem, Förderung der Calciumaufnahme im Darm

---

## VITAMIN E (TOCOPHEROL)

Tagesbedarf 12 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

8 g Weizenkeimöl, 25 g Rapsöl, Distelöl, 30 g Sonnenblumenöl, 35 g Sonnenblumenkernen, 40 g Walnüssen, 45 g Haselnüssen, 60 g Weizenkeimen, 100 g Mandeln, 200 g Fenchel roh

### WICHTIG FÜR

Antioxidative Wirkung, Entzündungshemmung, Reduktion des Thrombose-Risikos, Immunsystem

---

## VITAMIN K1 (PHYLLOCHINON)

Tagesbedarf 75 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

10 g Grünkohl roh, 20 g Schnittlauch, 25 g Spinat roh, 30 g Rosenkohl, Kichererbsen roh, 50 g Broccoli roh, 65 g Kopfsalat

### WICHTIG FÜR

Blutgerinnung, Knochenstoffwechsel, Entzündungshemmung

## MENGENELEMENTE

## CALCIUM

Tagesbedarf 1000 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

100 g Sesamsamen, 380 g Mandeln, 400 g Amaranth roh, 475 g Federkohl roh, 520 g Feigen getrocknet, 770 g Spinat gedämpft, 1000 g Mangold gedämpft

### WICHTIG FÜR

Starke Knochen und Zähne, Funktion von Nerven- und Muskelzellen, Aktivierung der Blutgerinnung

---

## KALIUM

Tagesbedarf 2000 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

100 g Sojamehl, 135 g Melasse, 140 g weissen Bohnen getrocknet, 170 g Tomatenpüree, 205 g Kürbiskernen, 230 g Mandeln, 340 g Spinat gedämpft, 385 g Avocado, 505 g Kartoffeln roh, 520 g Bananen

### WICHTIG FÜR

Regulation des Wasserhaushaltes, Säure-Basen-Haushalt, Nervenreizleitung, Zellwachstum



## MAGNESIUM

Tagesbedarf 350 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

70 g Weizenkleie, 85 g Kakaopulver, 105 g Pinienkernen, Sesamsamen, Sonnenblumenkernen, 120g Cashewnüssen, 140 g Weizenkeimen, 145 g Mandeln, 300 g Haferflocken, 350 g Tofu

### WICHTIG FÜR

Muskeln und Nervensystem, gesunde Knochen und Zähne, Entspannungsförderung

---

## NATRIUMCHLORID (KOCHSALZ)

Tagesbedarf 5 g

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

60 g Oliven schwarz, 125 g Laugenbrot, 180 g Ketchup, 200 g Cornflakes, 280 g Essiggurken, 330 g salzigen Knabbereien, 400 g Gemüse-Konserven

### WICHTIG FÜR

Regulation des Wasserhaushaltes, Nerven- und Muskelfunktionen, Resorption und Transport von Nährstoffen

---

## SPURENELEMENTE

### CHROM

Tagesbedarf 100 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

50 g Bierhefe, 60g Kakaopulver, 100 g Paranüssen, 140 g Linsen getrocknet, 200 g Vollkornbrot, 345 g Datteln getrocknet, 525 g Tomaten.

### WICHTIG FÜR

Leistungsfähigkeit, Regulierung von Glukose- und Insulin-Stoffwechsel

## EISEN

Tagesbedarf 17 mg/28 mg

Frauen mit Menstruation

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

40 g/66 g Kakaopulver, 105 g/175 g Weizenkleie, 121 g/200 g Mandeln, 155 g/260 g Kürbiskernen, Sesamsamen, Pinienkernen, 245 g/405 g Hirse roh, 315 g/520 g Tofu, 545 g/900 g Schwarzwurzeln gedämpft, 600 g/985 g Spinat gedämpft, 680 g/1120 g Vollkornbrot

### WICHTIG FÜR

Sauerstofftransport im Blut, Blutbildung, Immunsystem, Muskelaktivität, psychische Leistungsfähigkeit. Mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln kombinieren: verbessert die Aufnahme, Kaffee/Tee/Wein hemmen die Aufnahme.

---

## JOD

Tagesbedarf 190 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

910 g Champignons gedämpft, 1270 g Spinat gedämpft, Algen (in unterschiedlichen Mengen) Bei Mangel: 9,5 g jodiertem Speisesalz

### WICHTIG FÜR

Produktion von Schilddrüsenhormonen (wichtig für den Stoffwechsel, Fortpflanzung), antioxidative Wirkung



## KUPFER

Tagesbedarf 1,5 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

40 g Cashewnüssen, Kakaopulver,  
50 g Sonnenblumenkernen,  
100 g Amaranth roh,  
115 g Haselnüssen,  
135 g Weizenkeimen,  
170 g Walnüssen,  
180 g Mandeln,  
190 g getrockneten Aprikosen,  
190g Quinoa roh,  
210g Linsen roh

### WICHTIG FÜR

Antikörperbildung, Blutbildung,  
Myelinbildung (Schutzhülle der  
Nervenzellen), Eisenstoffwechsel,  
Elastizität von Knorpel, Bändern,  
Bindegewebe, antioxidative  
Wirkung

---

## MANGAN

Tagesbedarf 5 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

30 g Weizenkeimen,  
90 g Haselnüssen,  
110 g Haferflocken,  
120 g Heidelbeeren,  
125 g Sojamehl,  
150 g Dinkelvollkornmehl,  
165 g Amaranth roh,  
180 g Quinoa roh,  
185 g Kichererbsen getrocknet

### WICHTIG FÜR

Insulinsynthese und -Sekretion,  
Sexualhormonsynthese, anti-  
oxidative Wirkung, Aufbau von  
Kollagen (wichtiger Bestandteil  
von Bindegewebe und Haut),  
Wundheilung, Abbau von  
Histamin (wird bei allergischen  
Reaktionen freigesetzt)

## MOLYBDÄN

Tagesbedarf 100 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

55 g Sojamehl, 80 g Rotkohl roh,  
100 g weissen Bohnen getrocknet,  
125 g Reis poliert getrocknet,  
200 g Roggenbrot

### WICHTIG FÜR

Antioxidative Wirkung, Alkohol-  
abbau in der Leber, Eisenmeta-  
bolismus, Antikariesfaktor,  
Abbau von Harnsäure

---

## SELEN

Tagesbedarf 70 µg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

3,5 g Paranüssen,  
120 g Sojabohnen getrocknet,  
130 g Vollkornbrot,  
320g weissen Bohnen getrocknet

### WICHTIG FÜR

Zellschutz, Immunsystem,  
Produktion von Schilddrüsenhor-  
monen, Entgiftungsfunktion,  
Entzündungshemmung

---

## ZINK

Tagesbedarf 10 mg

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

60 g Weizenkeimen,  
105 g Weizenkleie,  
110 g Pinienkernen,  
120 g Sesamsamen,  
170 g Sonnenblumenkernen,  
170 g Mandeln, 225 g Haferflocken,  
240 g Kaiserschoten gedämpft

### WICHTIG FÜR

Immunsystem, Wachstum,  
Wundheilung, Hormonproduktion,  
gesunde Haut, Haare, Nägel

# MAKRO- NÄHRSTOFFE

## EIWEISS

Tagesbedarf bei 70 kg  
Körpergewicht:  $70 \times 0,8 = 56 \text{ g}$

### TAGESBEDARF ENTHALTEN IN

140 g Lupinenmehl, 160 g Kürbiskernen, 200 g Seitan, 225 g Hanfsamen, 235 g Leinsamen/Pinienkernen, 255 g Sonnenblumenkernen, Nüssen (225 g Erdnüssen, 295 g Mandeln, 310 g Cashewnüssen), 295 g Tempeh, 350g Chiasamen, 355 g Tofu, Hülsenfrüchten (375 g Sojabohnen gedämpft, 810 g Erbsen gedämpft, 870 g Linsen gekocht, 915 g weiße Bohnen gekocht, 1055 g Kichererbsen gekocht)

### WICHTIG FÜR

Erhaltung wichtiger Körperfunktionen (Wachstum, Immunsystem, Muskelaufbau, ...)

## OMEGA-3-FETTSÄUREN (ALPHA-LINOLEN- SÄURE)

### ENTHALTEN IN

Leinöl, Walnussöl, Walnüssen, Rapsöl, Weizenkeimöl, Weizenkeimen, Sojaöl, Chiasamen, Hanfsamen

### WICHTIG FÜR

Die Entwicklung von Gehirn- und Nervenzellen, Prävention gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gesunde Haut und Haare, Schutz vor Infektionskrankheiten und Entzündungen

# SCHÜTZENDE NÄHRSTOFFE

## ANTIOXIDANTIEN

### ENTHALTEN IN

Gemüse, Salate, Früchten, Kräutern, Gewürzen, Sprossen, Nüssen, naturbelassenen Ölen und Fetten.

### WICHTIG FÜR

Zellschutz vor freien Radikalen (Freie Radikale können durch Luftverschmutzung, Lebensmittelzusatzstoffe, Alkohol, Medikamente, Zigarettenrauch usw. entstehen und zerstören/verändern Zellen und andere Körperbestandteile.)

## NAHRUNGSFASERN

### ENTHALTEN IN

Weizenkleie, Weizenkeimen, Leinsamen, Schwarzwurzeln, Mandeln, Haferflocken, Hülsenfrüchten, Himbeeren, getrockneten Aprikosen, Vollkornprodukten, Chiasamen

### WICHTIG FÜR

Regulation der Darmtätigkeit, Aufnahme und Ausscheidung von schädlichen Substanzen im Darm, Förderung des Wachstums von günstigen Darmbakterien



Diese Tipps wurden von unserer dipl. Ernährungsberaterin Germaine Christen Sandoval zusammengestellt und stellen keine individuelle Ernährungsempfehlung dar. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Garantie übernommen.

# VEGAN GENIESSEN

Immer mehr Menschen ernähren sich bewusster, essen weniger Fleisch und probieren mehr alternative Optionen aus. Zum Beispiel die vegane Ernährung, die auf alle tierischen Produkte verzichtet.

## **AUF WELCHE NÄHSTOFFE GILT ES ZU ACHTEN?**

Wichtig sind Calcium, Eiweiss, Omega-3, Vitamin B12, Vitamin D, Eisen und Zink.

Die verschiedenen Kombinationen ermöglichen eine bessere Aufnahme/Verwertung von Eiweiss.

Am besten ist die Kombination von Hülsenfrüchten mit Mais, Getreide, Nüssen oder Samen.

## **WIE SIEHT EIN GESUNDER VEGANER TELLER AUS?**

Gemüse und Früchte sollten ein Drittel bis die Hälfte ausmachen.

Die andere Hälfte teilen sich kohlenhydratreiche und proteinreiche Nahrungsmittel.

## **SIND NAHRUNGSZUSÄTZE BEI EINER VEGANEN ERNÄHRUNG EIN MUSS?**

Mit einer ausgeglichenen Ernährung sollten auch Veganer zu allen wichtigen Nährstoffen kommen. Die grosse Ausnahme ist das Vitamin B12. Im Gegensatz zu Menschen und Tieren brauchen Pflanzen kein B12, deshalb kommt es in der Pflanzenwelt nur in Spuren vor.

Als Veganer tut man gut daran, sich ein Supplement zu besorgen und angereicherte Nahrungsmittel wie Pflanzenmilch (Soja, Mandel, Hafer, Kokosnuss) zu geniessen.

## **WELCHE GERICHTE IM TIBITS SIND VEGAN?**

Rund 80 Prozent unseres gesamten Angebots sind täglich vegan. Sicherheit schaffen unsere Buffetkarten: Alle mit einem «V» gekennzeichneten Gerichte sind vegan. Wir bieten auch vegane Dessert, Glaces oder Patisserie.

---

## **TIBITS ERNÄHRUNGSEXPERTIN GERMAINE**

Tipps und Tricks rund um das Thema gesunde und genussvolle Ernährung findet ihr auch im «Salatblatt» und im Blog auf [tibits.ch/foodtalk](http://tibits.ch/foodtalk).





tibits ist der Inbegriff für vegetarische und vegane Küche. Seit dem Jahr 2000 bietet der Familienbetrieb der Gebrüder Christian, Daniel und Reto Frei und Rolf Hiltl seinen Gästen von morgens früh bis abends spät eine genussvolle und gesunde Auswahl von über 40 frisch zubereiteten Gerichten. Das Herzstück jedes tibits Restaurants ist ein Schlemmerbuffet mit Salaten, heissen Gerichten und Desserts. Ob zum Frühstück, für den kleinen und grossen Hunger oder auf einen entspannten After Work Drink, ob schnelles Take Away oder gemütliches Verweilen: tibits ist der Ort, wo man sich in Basel, Bern, Lausanne, Luzern, St. Gallen, Winterthur und Zürich trifft.

**WWW.TIBITS.CH**

 GOOD  
FOR YOU!

TIPP 1

Trinke mindestens 2 Liter  
Wasser am Tag.

TIPP 2

Gestalte deinen Teller frisch, bunt  
und vielfältig – alles mit Mass.

TIPP 3

Bevorzuge regionale und  
saisonale Produkte.

TIPP 4

Wähle zu jeder Mahlzeit je  
 $\frac{1}{3}$  Teller vollwertige Stärkebeilagen  
und pflanzliches Eiweiss.

TIPP 5

5 a day – mindestens 3 Portionen  
Gemüse und 2 Portionen Früchte pro  
Tag (1 Portion = 1 Handvoll).

TIPP 6

Gehe sparsam mit gesättigten  
Fetten, Zucker und Salz um.

TIPP 7

Geniesse dein Essen bewusst und in  
einer entspannten Atmosphäre.

TIPP 8

Tägliche Bewegung gehört  
zu einem gesunden Lebensstil.