

## TABEL MET VITAMINEN EN MINERALEN VOOR MEER ENERGIE

| Vitaminen           | Functie   | Voedingsmiddelen  |
|---------------------|---|---|
| <b>Vitamine B12</b> | Zet koolhydraten om in energie. Zorgt voor de aanmaak van rode bloedcellen en een gezond zenuwstelsel       | Vlees, vis, eieren en melkproducten                                     |
| <b>Vitamine B6</b>  | Zorgt voor mentale helderheid en een sterker zenuwstelsel   | Vis en orgaanvlees  |
| <b>Foliumzuur</b>   | Bevordert het zenuwstelsel  | Bonen, spinazie en avocado  |
| <b>Vitamine B1</b>  | Zorgt voor de verbranding van koolhydraten en een gezond hart   | Vis, zaden, noten, asperges en bonen                                    |
| <b>Vitamine B3</b>  | Is verantwoordelijk voor de energievoorziening in de cellen   | Vis, lever, kip en avocado  |
| <b>Vitamine C</b>   | Eén van de belangrijkste beschermbronnen van het afweersysteem  | Citrusvruchten, pepers, broccoli, tomaten, kool, groene bladgroenten    |
| <b>Vitamine D</b>   | Regelt tal van lichamelijke functies (o.a. de opname van mineralen) en het immuunsysteem                    | Zonlicht via de huid en qua voeding vette vis                           |
| <b>Vitamine E</b>   | Heeft een antioxidante werking en speelt een belangrijke rol in de strijd tegen hedendaagse welvaartziekten | Rauwe tarwekiemen, sojabonen, bladgroenten, onbewerkte granen en eieren |
| <b>Vitamine K2</b>  | Zorgt voor een algemeen gevoel van vitaliteit en sterke beenderen   | Boerenkool, spinazie, broccoli en spruitjes                             |
| <b>Vitamine A</b>   | Helpt algemeen bij het opkrikken van het immuunsysteem  | Visolie, lever, wortelgroenten, bladgroenten en gele vruchten           |

| Mineralen        | Functie  | Voedingsmiddelen   |
|------------------|--|--|
| <b>Kalium</b>    | Stimuleert mentale processen door zuurstoftoevoer naar de hersenen | Citrusvruchten, groene bladgroenten, bananen, aardappelen, tomaat en ananas                          |
| <b>Natrium</b>   | Stimuleert de nieren en herstelt uitgeputte bijnieren              | Zeegroenten, courgette, spinazie, selder, snijbonen, snijbiet en schelpdieren                        |
| <b>Magnesium</b> | Kalmeert het zenuwstelsel  | Gele maïs, rauwe tarwekiemen, groene groenten, limoenen, vijgen, appels en noten                     |
| <b>Ijzer</b>     | Bestrijdt vermoeidheid, bevordert de weerstand en stimuleert groei | Gedroogde perziken, oesters, pruimen, melasse, eidooiers, nier, lever, havermeel, groene bladgroente |
| <b>Koper</b>     | Helpt ijzer te vormen en vitamine C te benutten                    | Sojabonen, peulvruchten, pruimen, lever en zeevruchten   |
| <b>Selenium</b>  | Geeft energie en vergroot seksuele potentie                        | Rauwe tarwekiemen, tonijn, uien, noten en zaden (seleniumbom: de Brazilië-noot of paranoot)          |

## MEER ENERGIE?

Zorg voor een zuiverende detox! Start met het [Suikervrij Energieprogramma](#) en ontdek hoe je lichaam beter vitaminen en mineralen opneemt.