

# Die 41 vitalstoffreichsten Lebensmittel der Welt

<http://www.perfektegesundheit.de>

<b>Platz</b>	<b>Superfood</b>	<b>verwendbar für</b>
1.	Brunnenkresse	Salat
2.	Chinakohl	Salat
3.	Mangold	Salat, grüne Smoothies, Säfte
4.	Rote Bete Grün	Salat, grüne Smoothies, Säfte
5.	Spinat	Salat, grüne Smoothies, Säfte
6.	Chicoree	Salat
7.	Blattsalat	Salat, grüne Smoothies, Säfte
8.	Petersilie	Salat, grüne Smoothies, Säfte
9.	Romana-Salat	Salat, grüne Smoothies, Säfte
10.	Blattkohl	Salat, grüne Smoothies, Säfte
11.	Mairübchen-Grün	Salat, grüne Smoothies, Säfte
12.	Senfgrün	Salat
13.	Endivie	Salat, grüne Smoothies, Säfte
14.	Schnittlauch	Salat
15.	Grünkohl	Salat, grüne Smoothies, Säfte
16.	Löwenzahn	Salat, grüne Smoothies, Säfte
17.	Rote Paprika	Salat, Säfte
18.	Rucola	Salat, grüne Smoothies, Säfte
19.	Brokkoli	Salat, Gemüsesuppe
20.	Kürbis	Gemüsesuppe
21.	Rosenkohl	Gemüsesuppe
22.	Lauchzwiebel	Gemüsesuppe
23.	Kohlrabi	Salat, Gemüsesuppe
24.	Blumenkohl	Gemüsesuppe, Salat
25.	Weißkohl	Salat, Gemüsesuppe
26.	Karotte	Salat, grüne Smoothies, Säfte
27.	Tomate	Salat, grüne Smoothies, Säfte
28.	Zitrone	Salat, grüne Smoothies, Säfte
29.	Eisbergsalat	Salat, grüne Smoothies, Säfte
30.	Erdbeere	Salat, grüne Smoothies, Säfte
31.	Radieschen	Salat
32.	Winterkürbis	Gemüsesuppe
33.	Orange	Salat, grüne Smoothies, Säfte
34.	Limette	Salat, grüne Smoothies, Säfte
35.	Grapefruit rot	Salat, grüne Smoothies, Säfte
36.	Kohlrübe	Salat
37.	Mairübchen	Salat
38.	Brombeere	Salat, grüne Smoothies, Säfte
39.	Poree	Salat, Gemüsesuppe
40.	Süßkartoffel	Salat, Gemüsesuppe
41.	Grapefruit weiß	Salat, grüne Smoothies, Säfte