

Name	E ¹⁾	K ²⁾	F ³⁾	Vitamine	Mineralstoffe	Antioxidantien, Carotinoide	Weitere Inhaltsstoffe	Handelsformen
Açaï-Beeren	+	+	+	B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₆ , C, D, E	Ca, Fe	Polyphenole, Anthocyane, Flavonoide	β-Sitosterin	Mus, Paste, Pulver, Saft, Kapseln, getrocknete Beeren
Acerola- Früchte	+	+	-	A, C, E		β-Carotin β-Cryptoxanthin Anthocyane	Terpene, Lactone Ester, Alkohole, Säuren	Saft, Pulver, Extrakt, Kapseln
Afa-Algen	+		+	B ₁₂	Ca, Mg, Zn		Chlorophyll	Tabletten, Presslinge, Pulver
Amarant- Samen	+	++	+	A, B ₆ , C	Ca, Fe, K, Mg	β-Carotin	Aminosäuren	Körner, Mehl, gepufft
Amla-Beeren	+	+		B ₁ , B ₃ , C	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, P, Zn, Se,	β-Carotin	Aminosäuren	Saft, Konzentrat Sirup, Brei
Aronia-Beeren	+	+	+	C, E	Ca, F, K, P, Se, Zn	Anthocyane Catechine Flavonoide	etherisches Öl	Saft, Trinkampullen, Konfitüren, getrocknete Beeren, Gummidrops für Kinder
Chia-Samen	+	(+)	++	A, B ₃ , C	Ca, Cu, Fe, Mg, P, Zn			Samen
Chlorella-Algen		+		B-Komplex, C	Ca, Fe		Chlorophyll, Lycopin	Tabletten, Presslinge, Kapseln, Pulver
Goji-Beeren	+	+		A, B, C, E	Ca, Fe, K	Antioxidantien	Lutein, Zeaxanthin, Aminosäuren	getrocknete Beeren
Kran-Beeren	+	+		C	K, P	Flavonoide, Anthocyanidine, Pro- Anthocyanidine	Fruchtsäuren	frische und getrocknete Beeren, Extrakte, Pulver
Maca-Knollen	+	++	(+)		Ca, Cu, Fe, K, Mn, Zn		Aminosäuren, Sterole, Glucosinolate	Pulver, Tabletten
Moringa-Blätter	+	(+)		A, C, E, B ₁ , B ₂	Ca, Fe, K	β-Carotin Antioxidantien	Senfö-Glykoside	Tee, Pulver, Tabletten, Kapseln
Noni-Früchte	+	+	+	A, C, E	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Se, Zn		Iridoide, Orotsäure, Sitosterol, Anthra- chinone, Terpenoide, Aminosäuren	Saft, Getränke
Quinoa-Samen	+	+	+	B ₁ , B ₂ , B ₃ , C, E	Ca, Fe, K, Mg, P, Zn	β-Carotin	Aminosäuren, Saponine	Samenkörner (Nüsschen), Fladen, Flocken gepufft
Spirulina-Algen	++	+	+	A, B, E	Ca, Fe, Mg	β-Carotin	β-Iononepoxid, Heptadecan	Tabletten, Pulver

E¹⁾ = Eiweiß, K²⁾ = Kohlenhydrate, F³⁾ = Fette und Fettsäuren

++ = im Vergleich mit den anderen Nährstoffen besonders hoher Gehalt, (+) = sehr geringer Gehalt