PIRATOPLAST® FOAM SENSITIV

Mineralstoffe und Vitamine – was ist wo drin?

Mineralstoffe

Eisen
- Fleisch (v.a. rotes)
- Brot und Getreide
- Hülsenfrüchte
- Säuglingsnahrung

Selen
- Milchprodukte
- Getreideprodukte
- Hülsenfrüchte
- Nüsse

Zink
- Fisch/Fleisch
- Hülsenfrüchte
- Soja
- Pilze

Calcium
- Milchprodukte
- Säuglingsnahrung
- Muttermilch
- Tofu

Tipp!
Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen

Vitamine

Vitamin A
- Karotten
- Milchprodukte
- Leber
- Fisch

Vitamin B
- Milchprodukte
- Getreideprodukte
- Kartoffeln
- Fleisch

Vitamin C
- Orange
- Kiwi
- Broccoli
- Paprika

PIRATOPLAST FOAM SENSITIV

Kohlenhydrate, Nähr- und Ballaststoffe – was ist wo drin?

Kohlenhydrate

Süß

- Honig
- Marmelade
- Zucker
- Obst

Un-gesüßt

- Getreide
- Kartoffeln
- Nudeln
- Hülsenfrüchte

Nährstoffe

Proteine

- Hülsenfrüchte
- Fleisch und Fisch
- Milchprodukte
- Eier

Fette

- Fleisch und Fisch
- Milchprodukte
- Avocado/Nüsse
- Eier

Ballast-stoffe

- Müsli
- Vollkornbrot
- Naturreis
- Trockenfrüchte

Tipp!

Wenn das Kauen und Schlucken durch Blasen im Mund- und Speiseröhrenbereich erschwert ist, sollte das Essen püriert oder weichgekocht werden.