

**Traumpaare in der Ernährung:
Gute Lebensmittelkombinationen**

Lebensmittel 1	+	Lebensmittel 2	=	Wirkung
Lachs		Kichererbsen		Bessere Folataufnahme durch Vitamin B12, Prävention Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Grünkohl		Paranüsse		Senkt Krebsrisiko durch die Kombination von Selen und Sulforaphan
Grillfleisch		Rosmarin/Pfeffer		Eindämmung der Entwicklung von krebserregenden heterozyklischen aromatischen Aminen
Apfel		Schokolade		Verbindung von Quercetin und Flavonoiden: verbesserte Blutgerinnung
Kurkuma		Pfeffer		Antientzündliche und antivirale Wirkung des Curcumins verstärkt
Vollkorn		Zwiebel		Bessere Eisenverfügbarkeit, Ausscheiden von Eisen und Zink wird verringert
Grüner Tee		Zitrone		Prävention vor Herzinfarkt und Schlaganfall, verbesserte Wirkung der Antioxidantien
Kichererbsen		Kopfsalat		Verbesserte Magnesiumresorption durch Vitamin B6 im Salat
Quinoa		Paprika/ Orangensaft/Tomate		Verbesserte Eisenresorption durch Vitamin C-haltige Lebensmittel
Tomaten		Olivenöl		Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen/ Krebs durch verstärkte Wirkung des Lycopins in Tomaten
Möhren		Avocado/Öl		Verbesserte Vitamin A Resorption
Kartoffeln		Ei/ Quark		Höhere biologische Wertigkeit
Leinsamen		Joghurt		Verbesserte Verdauung
Kohl		Kümmel/Fenchel		Bessere Bekömmlichkeit: ätherische Öle aus Gewürzen regen Magensaftproduktion an und verhindern Bauchkrämpfe
Haferflocken		Beeren		Verbesserte Zinkresorption durch Abbau der Phytinsäure