

## NATÜRLICHE WEISSMACHER

- Erdbeeren (*Vitamin C und Malinsäure*)
- Äpfel
- Karotten
- Sellerie (*faserreich, funktioniert wie eine natürliche Politur*)
- Brokkoli (*Eisen*)
- Orangen & Ananas (*enthalten Säuren*)
- Nüsse & Samen

## ZAHNVERFÄRBENDE LEBENSMITTEL

- Kaffee
- Tee (*Schwarztee und insbesondere grüner Tee*)
- Rotwein (*enthält Tannine*)
- Cola
- Beeren
- Tomatensauce
- Balsamico-Essig
- Sojasauce
- Curry (*Gelbpigmente*)
- Dunkle Fruchtsäfte

## LEBENSMITTEL MIT VITAMIN D

- Fette Fische (*u.a. Hering, Makrele, Lachs*)
- Lebertran (*Fischöl*)
- Eigelb
- Speisepilze (*Kulturpilze teilweise jedoch nicht*)
- Angereicherte Lebensmittel wie Margarine

## LEBENSMITTEL MIT CALCIUM\*

- Milchprodukte
- Chinakohl, Grünkohl, Brokkoli, Blattkohl, Senfblätter
- Weiße Bohnen
- Sesampaste (*Tahin*)
- Getrocknete Feigen
- Mit Calcium angereicherte Lebensmittel wie Tofu und Pflanzenmilch
- Calciumhaltiges Mineralwasser

\* Damit das Calcium vom Darm aufgenommen werden kann, ist das Vorhandensein von Vitamin D notwendig.