Ernährung

Coenzyme

ATP Adenosintriphosphat

ADP Adenosindiphosphat

NAD Nicotinamidadenindunukleotid

NADP Nicotinamindadenindinukleotidphosphat

FAD Flavin-Adenin-Dinukleotid

Ascorbinsäure

Coenzym A

Coenzym Q10

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz

Ernährung

Kohlehydrate

... aus Kristallzucker

... aus Fruchtzucker

... aus Stärke

... aus Getreide

... aus Früchten

... aus Ölen und Fetten

... aus sonstiger Quelle

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz

Ernährung

Aminosäuren

essenzielle Aminosäuren

- Isoleucin
- Leucin
- Lysin
- Methionin
- Phenylalanin
- Tryptophan
- Valin

übrige Aminosäuren

- Alanin
- Arginin
- Asparagin
- Asparaginsäure
- Cystein
- Glutamin
- Glutaminsäure
- Glycin
- Histidin
- Prolin
- Serin
- Tyrosin

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz

Ernährung

Eiweiße

pflanzliche Eiweiße

Eiweiße aus Landtieren

Eiweiße aus Meerestieren

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz