

Einteilung der wichtigsten Substanzen/Nährstoffe

knochengesunde Nährstoffe

Casein
Laktose
Zitronensäure
Vitamin C
Magnesium
Vitamin D
Zink
Vitamin A
Calcium

knochenungesunde Nährstoffe

Ballaststoffe
Fettsäuren
Phytat
Oxalsäure
Kochsalz
Proteine
Phosphat
Kaffee
Alkohol