

„Lebens“- Mittel

Makro-Nährstoffe:

Kohlenhydrate
Eiweiße
Fette

Mikronährstoffe:

Vitamine
Mineralstoffe
Spurenelemente
sekundäre
Pflanzenstoffe
Ballaststoffe u.a.

Wasser
Sauerstoff

Energiestoffwechsel

Baustoffwechsel

Funktionsstoffwechsel

Abbildung: Prinzipielle Zusammensetzung und Stoffwechselwege der Lebensmittel