

Witaminy

w produktach spożywczych

Nestlé
Baby & me



Witamina C

Główne źródła: papryka czerwona, czarna porzeczka, natka pietruszki, papryka zielona, brukselka.



Witamina B1

Główne źródła: produkty pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych, mięso, mleko, jaja, orzechy.



Witamina B2

Główne źródła: mleko i nabiał, jaja, produkty zbożowe, wątroba; w mniejszych ilościach zielone warzywa.



Witamina B6

Główne źródła: otręby pszenne, nasiona roślin strączkowych, orzechy, mięso, mleko, jaja.



Witamina PP

Główne źródła: mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, otręby pszenne; w mniejszych ilościach warzywa, owoce i mleko.



Witamina B12

Główne źródła: podroby, mięso, mleko, żółtko jaja.
Uwaga vegetarianie: Witamina występująca tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego.



Witamina H

Główne źródła: wątroba, żółtko jaja, nasiona roślin strączkowych, orzeszki ziemne; w mniejszych ilościach mięso i owoce.



Kwas pantotenowy B5

Główne źródła: produkty pełnoziarniste, otręby pszenne, nasiona roślin strączkowych, żółtko jaja, chude mięso.



Kwas foliowy - B9

Główne źródła: warzywa liściaste (sałata, szpinak, nać pietruszki, jarmuż), brokuł, owoce cytrusowe, wątroba, mięso, produkty pełnoziarniste.



Witamina A

Główne źródła: tran, wątroba, mleko tłuste, masło, śmietana, ser, marchew, dynia, groszek zielony, fasolka szparagowa, koperek, morele, brzoskwinie.



Witamina D

Główne źródła: tran, tłuste ryby, wątroba, żółtko jaja, masło, mleko tłuste.



Witamina E

Główne źródła: oleje roślinne, kietki, zarodki (głównie pszenne), orzechy laskowe, nasiona słonecznika.



Witamina K

Główne źródła: szpinak, sałata, kalafior, kapusta, brukselka.