

САМЫЕ БОГАТЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ



Витамин С

500-650 мг
в 100 г свежего шиповника

Витамин В1

0,7-1,9 мг
в 100 г кедровых орехов



Витамины В2, В12, РР

0,7-2 мг; 20-60 мг; 5-11 мг
в 100 г говяжьей печени

Витамин В6

0,2-0,7 мг
в 100 г хлебобулочных изделий
или круп



Биотин

35 мкг
в 1 яйце

Витамин А

1,35 мг
в одной столовой ложке рыбьего жира
(15 г)



Каротиноиды

9 мг
в 100 г моркови

Витамин D

До 10 мкг
в 100 г печени трески



Витамин Е

6,3 мг
в столовой ложке подсолнечного масла
(15 г)

Витамин К

300 мкг
в порции петрушки (30 г)

