

Οι κυριότερες πηγές βιταμινών και θρεπτικώ ν συστατικώ ν απο την καθημερινή μας διατροφή.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ

ΤΡΟΦΙΜΑ

ΧΡΗΣΗ

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ

ΒΙΟΤΙΝΗ

ΣΥΚΩΤΙ, ΣΟΓΙΑ, ΚΡΟΚΟΣ ΑΥΓΟΥ

ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΑΛΛΙΩΝ, ΑΝΟΡΕΞΙΑ, ΝΑΥΤΙΑ, ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ

ΟΧΙ ΜΕ ΑΣΠΡΑΔΙ ΑΥΓΟΥ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12

ΚΡΕΑΣ, ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΤΥΡΙ

ΑΝΑΙΜΙΑ ΣΙΔΗΡΟΥ

ΝΑΙ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ

ΣΠΑΝΑΚΙ, ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΣΥΚΩΤΙ

ΑΝΑΙΜΙΑ ΣΙΔΗΡΟΥ,

ΥΨΗΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

ΝΑΙ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

ΣΥΚΩΤΙ, ΠΛΗΡΕΣ ΓΑΛΑ, ΤΥΡΙΑ, ΨΑΡΙΑ

ΟΡΑΣΗ, ΔΕΡΜΑ, ΟΣΤΑ

ΟΧΙ ΜΕ ΡΕΤΙΝΟΙΚΟ ΟΞΥ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

ΣΥΚΩΤΙ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΑ ΒΟΔΙΝΟ, ΜΟΣΧΑΡΙ, ΑΥΓΑ, ΓΑΛΑ

ΟΣΤΑ, ΡΑΧΙΤΙΔΑ

ΝΑΙ ΜΕ ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B6

ΚΡΕΑΤΑ, ΣΠΟΡΟΙ, ΨΩΜΙ

ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ E

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΕΛΑΙΑ, ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΙ

ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ

ΟΧΙ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟ ΦΩΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ

ΣΠΑΝΑΚΙ, ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΛΑΧΑΝΟ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ

ΠΗΞΗ ΑΙΜΑΤΟΣ

ΟΧΙ ΜΕ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ

ΑΒΕΣΤΙΟ

ΓΑΛΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΣΩΛΟΜΟΣ, ΣΑΡΔΕΛΛΕΣ, ΣΠΟΡΟΙ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΔΟΝΤΙΑ, ΟΣΤΑ,

ΝΑΙ ΜΕ ΛΑΚΤΟΖΗ ΟΧΙ ΜΕ ΟΞΑΛΙΚΑ(ΣΠΑΝΑΚΙ, ΣΕΛΙΝΟ, ΜΠΑΜΙΕΣ, ΤΣΑΙ, ΚΑΚΑΟ, ΦΡΑΟΥΛΕ

ΦΩΣΦΟΡΟΣ

ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΑΥΓΑ

ΚΥΤΤΑΡΑ, ΟΣΤΑ

ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ, ΑΝΤΙΟΞΙΝΑ

ΝΑΤΡΙΟ

ΑΛΑΤΙ, ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΝΕΦΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΚΑΛΙΟ

ΑΒΟΚΑΝΤΟ, ΜΠΑΝΑΝΑ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΠΕΠΟΝΙ, ΝΤΟΜΑΤΕΣ, ΠΑΤΑΤΕΣ

ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ, ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

ΣΙΔΗΡΟΣ

ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙΑ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

ΑΝΑΙΜΙΑ, ΝΕΥΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΤΣΑΙ, ΚΑΦΕΣ, ΣΠΑΝΑΚΙ, ΜΟΥΡΑ, ΚΑΛΜΠΟΚΙ, ΑΣΒΕΣΤΙΟ