

# 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)

