

# Vitamines

## Waar vind je de meeste vitamines

**A**



**Roomboter**  
836  
µg/100g



**Eieren**  
194  
µg/100g



**Volle melk**  
34  
µg/100g

**B<sup>1</sup>**



**Varkensvlees**  
0,6  
mg/100g



**Volkoren tarwemeel**  
0,4  
mg/100g



**Zilvervliesrijst**  
0,3  
mg/100g

**B<sup>2</sup>**



**Eieren**  
0,4  
mg/100g



**Melk**  
0,2  
mg/100g



**Broccoli**  
0,1  
mg/100g

**B<sup>3</sup>**



**Noten**  
10,0  
mg/100g



**Rundvlees**  
3,3  
mg/100g



**Kabeljauw**  
2,3  
mg/100g

**B<sup>6</sup>**



**Banaan**  
0,3  
mg/100g



**Rundvlees**  
0,3  
mg/100g



**Aardappelen**  
0,3  
mg/100g

**B<sup>11</sup>**



**Spinazie**  
130,9  
µg/100g



**Spruitjes**  
95,3  
µg/100g



**Broccoli**  
76,8  
µg/100g

**B<sup>12</sup>**



**Rundvlees**  
1,8  
µg/100g



**Kabeljauw**  
1,5  
µg/100g



**Volle melk**  
0,4  
µg/100g

**C**



**Spruitjes**  
150  
mg/100g



**Kiwi**  
86  
mg/100g



**Sinaasappel**  
51  
mg/100g

**D**



**Zonlicht**  
-  
µg/100g



**Makreel**  
8,2  
µg/100g



**Eieren**  
1,1  
µg/100g