

Vitamines vegetarisch

Waar vind je de meeste vegetarische vitamines

A



Roomboter
836
µg/100g



Eieren
194
µg/100g



Volle melk
34
µg/100g

B¹



Volkoren tarwemeel
0,4
mg/100g



Zilvervliesrijst
0,3
mg/100g



Aardappelen
0,1
mg/100g

B²



Eieren
0,4
mg/100g



Melk
0,2
mg/100g



Broccoli
0,1
mg/100g

B³



Pinda's
17,6
mg/100g



Volkoren beschuit
4,7
mg/100g



Gedroogde abrikozen
3,3
mg/100g

B⁶



Banaan
0,3
mg/100g



Aardappelen
0,3
mg/100g



Eieren
0,1
mg/100g

B¹¹



Spinazie
130,9
µg/100g



Spruitjes
95,3
µg/100g



Broccoli
76,8
µg/100g

B¹²



Eieren
1,49
µg/100g



Kaas
1,4
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



Eieren
1,1
µg/100g



Roomboter
0,3
µg/100g