Tabelaryczne zestawienie informacji o źródłach i potrzebnych ilości witamin w życiu codziennym

Witaminy rozpuszczalne w wodzie

Nazwa witaminy **Źródło witamin w postaci**
pożywienia **Zalecane dzienne**
zapotrzebowanie **Najbogatsze źródło witamin**

Witamina B1

- **zboże** : niełuskane ziarno pszenicy, płatki owsiane,
- **mięso** : mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, wątroba cielęca,
- **nabiał i pieczywo** : drożdzę, jaja, pieczywo pełnoziarniste,
- **warzywa i owoce** : ziemniaki, orzechy, groch, fasola.

- **dzieci** (1-8 lat) - 0,5 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 0,9 mg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 1,2 mg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 1,2 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 0,9 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 1,0 mg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 1,1 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 1,4 mg

pestki słonecznika
(1,95mg / 100g)

Witamina B2

- **zboże** : płatki owsiane, całe ziarno pszenicy,
- **mięso** : mięso wieprzowe, wątroba cielęca, wątroba wieprzowa, makre
- **nabiał i pieczywo** : drożdże, jaja, mleko, ser żółty, chleb biały,
- **warzywa i owoce** : marchew, szpinak,

- **dzieci** (1-8 lat) - 0,5 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 0,9 mg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 1,3 mg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 1,3 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 0,9 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 1,0 mg

- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 1,1 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 1,4 mg

drożdże
(11,9mg / 100g)

Witamina B3

- **zboże** : niełuskane ziarno pszenicy,
- **mięso** : mięso wołowe, mięso wieprzowe, wątroba cielęca, wa
- **nabiał i pieczywo**: drożdże, pełnoziarnisty chleb, chleb biały,
- **warzywa i owoce**: marchew, groszek, szpinak, jabłka, kapusta, pomaran

- **dzieci** (1-8 lat) - 8 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 12 mg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 16 mg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 16 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 12 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 14 mg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 14 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 18 mg

orzechy ziemne
(24,2mg / 100g)

Witamina B5

- **zboże** : otręby pszenne, pestki słonecznika,
- **mięso** : wątroba wieprzowa, wątroba cielęca, mięso wi
- **nabiał i pieczywo**drożdże, jaja, ser Camembert, mąka pełnoziarn
- **warzywa i owoce**orzechy włoskie, ziemniaki, szpinak, marchew.

- **dzieci** (1-8 lat) - 2 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 4 mg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 5 mg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 5 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 4 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 5 mg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 5 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 6 mg

wątróbka wieprzowa
(7,7mg / 100g)

Witamina B6

- **zboże** : niełuskane ziarno pszenicy, kiełki pszeniczne,
- **mięso** : wątroba wieprzowa, mięso wołowe, mięso wiep
- **nabiał i pieczywo** drożdże, chleb biały, mleko, płatki owsiane, ma
- **warzywa i owoce** kapusta, marchew, ziemniaki, orzechy włoskie,

- **dzieci** (1-8 lat) - 0,5 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 1 mg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 1,3 mg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 1,5 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 1 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 1,2 mg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 1,5 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 1,2 mg

ziarna soi
(0,86mg / 100g)

Witamina B7

- **zboże** : ziarno pszenicy, ryż naturalny
- **mięso** : kurczak, śledź, wieprzowina, wołowina, wątrób
- **nabiał i pieczywo** : jaja, mleko, drożdże, mąka sojowa, mąka pełn
- **warzywa i owoce** : banany, winogrona, pomarańcze, kalafior, groc

- **dzieci** (1-8 lat) - 12 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 20 mg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 25 mg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 30 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 20 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 25 mg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 30 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 30 mg

wątróbka wieprzowa
(102mg / 100g)

Witamina B9/B11

- **zboże** : kiełki pszeniczne, słonecznik
- **mięso** : wątroba wołowa
- **nabiał i pieczywo** : drożdże piwne, żółtko jajka, pełnoziarnisty chle
- **warzywa i owoce** : zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, p

- **dzieci** (1-8 lat) - 0,2 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 0,3 mg

- **młodzież męska** (14-18 lat) - 0,4 mg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 0,4 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 0,3 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 0,4 mg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 0,4 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 0,6 mg

kiełki pszeniczne
(0,35mg / 100g)

Witamina B12

- **zboże** : kiełki pszeniczne, słonecznik
- **mięso** : wątroba wołowa, wątroba wieprzowa, nerki wo

- **dzieci** (1-8 lat) - 1 µg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 1,8 µg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 2,4 µg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 2,4 µg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 1,8 µg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 2,4 µg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 2,4 µg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 2,6 µg

wątroba
(68 µg / 100g)

Witamina C

- **warzywa i owoce** ziemniaki, kapusta kiszona, owoce dzikiej róży

- **dzieci** (1-8 lat) - 20 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 45 mg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 75 mg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 90 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 45 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 65 mg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 90 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 120 mg

suszona dzika róża
(1700mg / 100g)

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

Nazwa witaminy Źródło witamin w postaci pożywienia Zalecane dzienne zapotrzebowanie Najbogatsze źródło witamin

Witamina A

- **mięso** : ryby morskie, tran, wątroba wołowa, wątroba w
- **nabiał i pieczywo** : żółtko jaj, masło, oleje roślinne, masło śmietan
- **warzywa i owoce** : szpinak, morele, sałata, jarmuż, dynia, groszek

- **dzieci** (1-8 lat) - 0,4 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 0,6 mg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 0,9 mg

- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 0,9 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 0,6 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 0,7 mg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 0,7 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 1,2 mg

tran
(18mg / 100ml)

Witamina D

- **mięso** : ryby morskie, tran, węgorz, śledź, szprot, makr
- **nabiał i pieczywo** : żółtko jaja, świeże jaja, masło, masło roślinne,

- **dzieci** (1-8 lat) - 5 µg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 5 µg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 5 µg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 10 µg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 5 µg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 5 µg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 10 µg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 5 µg

tran
(242µg / 100ml)

Witamina E

- **zboże** : soja, kiełki pszenne
- **mięso** : szprotki
- **nabiał i pieczywo** oleje roślinne - słonecznikowy, sojowy i lniany,
- **warzywa i owoce** orzechy, szparagi, kapusta - czerwona i włoska

- **dzieci** (1-8 lat) - 6 mg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 11 mg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 15 mg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 15 mg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 11 mg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 15 mg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 15 mg
- **kobiety ciężarne i karmiące** 19 mg

olej sojowy
(115mg / 100ml)

Witamina K

- **mięso** : wątroba
- **nabiał i pieczywo** jaja, jogurt, ser, olej sojowy i szafranowy, tran
- **warzywa i owoce** brokuły, rzepa, szpinak, sałata, kapusta właściw

- **dzieci** (1-8 lat) - 30 µg
- **chłopcy** (9-13 lat) - 60 µg
- **młodzież męska** (14-18 lat) - 75 µg
- **meżczyźni** (powyżej 19 lat) - 120 µg
- **dziewczęta** (9-13 lat) - 60 µg
- **młodzież żeńska** (14-18 lat) - 75 µg
- **kobiety** (powyżej 19 lat) - 90 µg

- **kobiety ciężarne i karmiące** 90µg

jarmuż
(500µg / 100mg)