



Naam	In het lichaam belangrijk voor	Komt voor in
<b>Vetoplosbare vitamines</b>		
<b>Vitamine A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goede werking van ogen en het afweersysteem</li> <li>- Normale groei</li> <li>- Gezond houden van de huid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlees, vis, melkproducten, ei</li> <li>- Margarine, halvarine en bak- en braadproducten</li> <li>- Wortel en groene bladgroente</li> </ul>
<b>Vitamine D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Behoud van sterke botten en tanden</li> <li>- Goede werking van de spieren en het afweersysteem</li> <li>- Opname van calcium uit de voeding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vette vis, vlees, ei</li> <li>- Margarine, halvarine en bak- en braadproducten</li> </ul>
<b>Vitamine E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werkt als antioxidant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zonnebloemolie, margarine, halvarine, bak- en braadproducten</li> <li>- Noten en zaden</li> </ul>
<b>Vitamine K</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goede bloedstolling</li> <li>- Behoud van sterke botten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Groene bladgroente</li> <li>- Kwark en kaas</li> <li>- Vlees, ei</li> </ul>
<b>Wateroplosbare vitamines</b>		
<b>B1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijmaken van energie uit de voeding</li> <li>- Goede werking van de hartspier, het zenuwstelsel en de hersenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Graanproducten, brood en aardappelen</li> <li>- Vlees</li> <li>- Groente</li> <li>- Melk en melkproducten</li> </ul>
<b>B2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijmaken van energie uit de voeding</li> <li>- Gezond houden van de huid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melk en melkproducten</li> <li>- Vlees</li> <li>- Groente en fruit</li> <li>- Aardappelen, brood en graanproducten</li> </ul>
<b>B3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijmaken van energie uit de voeding</li> <li>- Gezond houden van de huid</li> <li>- Goede werking van het zenuwstelsel en de hersenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlees en vis</li> <li>- Volkoren graanproducten en aardappelen</li> <li>- Groente</li> </ul>
<b>B5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijmaken van energie uit de voeding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlees en ei</li> <li>- Volkorenproducten</li> <li>- Peulvruchten</li> <li>- Melk en melkproducten</li> <li>- Groente en fruit</li> </ul>
<b>B6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De opbouw en afbraak van aminozuren</li> <li>- Regelen van de werking van bepaalde hormonen</li> <li>- Is nodig voor groei, een goede werking van het afweersysteem en het zenuwstelsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlees, vis, ei</li> <li>- Noten</li> <li>- Brood, graanproducten en aardappelen</li> <li>- Peulvruchten</li> <li>- Groente</li> <li>- Melk en melkproducten</li> </ul>
<b>B8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijmaken van energie uit de voeding</li> <li>- Behoud van een normale huid en normaal haar</li> <li>- Normale werking van het zenuwstelsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ei, lever</li> <li>- Noten en pinda's</li> <li>- Melk</li> </ul>
<b>B11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Groei en goede werking van het lichaam</li> <li>- Draagt bij aan aanmaak van witte en rode bloedcellen</li> <li>- Verkleint de kans op geboortefwijkingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (Groene) groente</li> <li>- Volkorenproducten en brood</li> <li>- Vlees</li> <li>- Melk en melkproducten</li> </ul>
<b>B12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanmaak van rode bloedcellen</li> <li>- Goede werking van het zenuwstelsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vlees, vis, ei</li> <li>- Melk en melkproducten</li> </ul>
<b>Vitamine C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antioxidant</li> <li>- Vorming van bindweefsel</li> <li>- Opname van ijzer</li> <li>- In stand houden van de weerstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruit: citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien</li> <li>- Groente: name koolsoorten</li> <li>- Aardappelen</li> </ul>