

Витамины	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
А (ретинол)	Морковь, цитрусовые	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
Бета-каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста брокколи, абрикосы	
В ₁ (тиамин)	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овёс, орехи (фундук)	Свинина
В ₂ (рибофлавин)	Дрожжевой экстракт, ростки пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи	Печень, яичный желток, сыр
В ₅	Дрожжи, бобовые, грибы, рис	Печень, мясные субпродукты
В ₆ (пиридоксин)	Ростки и отруби пшеницы, зелёные листовые овощи	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца
В ₇	Орехи, зелёные листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины	Яйца, мясные субпродукты

В ₁₂ (цианкобаламин)	Дрожжи, морские водоросли	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба
С (аскорбиновая кислота)	Цитрусовые, томаты, дыня, капуста, зелёные овощи, чёрная смородина	
Д		Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы
К (филлохинон)	Зелёные листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна.	
РР(никотиновая кислота)	Зелёные овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи	
Е (токоферол)	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха	
F	Растительное масло – подсолнечное, кукурузное, хлопковое	

Всероссийское движение
«СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ»
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ -
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



Таблица

