

Dnevne potrebe vitamina i njihovi izvori

Vitamin	Dnevna potreba za odraslog čoveka (RDA)	Izvori vitamina
Beta-karoten (A)	5000-10000 IU (3-6 [mg])	Šargarepa, španat, salata, dinje, kajsije, mleko, sir, riba.
B ₁	1-1,5 [mg]	Žitarice, proizvodi žitarica od integralnog zrna, kvasac, mleko, meso, voće i povrće, orahoplodnice
B ₂	1,2-1,8 [mg]	Riba, jaja, mleko, sir, kvasac, brokoli, španat, žitarice.
B ₃	13-20 [mg]	Meso, riba, jaja, mleko, zeleno povrće, kvasac.
B ₅	5-10 [mg]	Meso, mahunarke, žitarice, meso, jaja, mleko, voće i povrće.
B ₆	1,5-2 [mg]	Kvasac, riba, žitarice, meso, jaja, voće i povrće.
B ₇	20-30 [mg]	Pivski kvasac, piletina, banane, pečurke, karfiol, šargarepa.
B ₉	180-250 [mg]	Zeleno povrće, kvasac, orahoplodnice.
B ₁₂	2-2,4 [mg]	Riba, plodovi mora, mleko, fermentisani sirevi.
C	60-200 [mg]	Brokoli, karfiol, dinja, paradajz, kiseli kupus, narandža, peršun, mandarine, kivi, jagode, borovnice, ribizle.
D	400 IU (Konzultacija s lekarom)	Riba, mleko i mlečni proizvodi, žitarice, kvasac, jaja.
E	30-100 IU	Biljna ulja, razne semenke.

Vitamin	Dnevna potreba za odraslog čoveka (RDA)	Izvori vitamina
K	60-80 [mg] (Postoji sinteza u crevnoj flori)	Zeleno povrće, mleko, žitarice.