

## Vitaminer

Vitamin A, herunder betakaroten	Lever Gulerødder Hyben Søde kartofler
Vitamin B1, Thiamin	Solsikkekerner Hvedekim Paranødder
Vitamin B2, Riboflavin	Lever Sojabønner Hvedekim Svampe (kantareller, champignon)
Vitamin B3, Niacin	Solsikkekerner Hvedekim Paranødder
Vitamin B5, Pantothensyre	Lever Æggeblomme Jordnødder Havregryn
Vitamin B6	Pistacienødder Hvedekim Hvedeklid Hvidløg
(Vitamin B7), Biotin	Lever Sojabønner Østers Æg
(Vitamin B9), Folat	Lever Sojamel Mungbønner Broccoli Hvide bønner
Vitamin B12	Lever Gærflager Østers Muslinger
Vitamin C	Acerolakirsebær Hyben Persille Solbær
Vitamin D	Lever Fisk (laks, ørred, hellefisk)
Vitamin E	Hvedekim Solsikkeolie Tidseolie Palmekerneolie
Vitamin K, OBS: kun K1	Persille Spinat Kikærter Broccoli

## Mineraler

Calcium	Fennikelfrø Ost og mejeri Sesamfrø Brændenælde
Fosfor	Græskarkerner Hvedeklid Hvedekim Mejeri Sesamfrø
Kalium	Tang Kakaopulver Sojabønner Hvide bønner Mungbønner Bananer
Magnesium	Græskarkerner Kakaopulver Hvedeklid Paranødder Hørfrø Sesamfrø Hvide bønner
Jern	Tørret dild Hvedeklid Græskarkerner Hørfrø Sesam Lever Kød (fisk, svinekød, kalkun, kylling)
Zink	Krabbeklør Sesamfrø Linser Græskarkerner
Silicium	Brændenælde Brune ris Byggryn Padderokke
Selen	Paranødder Krabbeklør Fisk Solsikkefrø Lever
Krom	Krom Kakaopulver Tørrede abrikoser Sojamel Sesamfrø Linser
Jod	Tang Bordsalt Stensalt Hummer