

Conheça os alimentos que são ricos em cada vitamina

Uma alimentação colorida e variada é a garantia de absorção de vitaminas

AS VITAMINAS DE CADA ALIMENTO		
VITAMINA A (RETINOL)	Carnes, gema de ovo, grãos integrais, manteiga, leite integral, creme de leite, leite desnatado enriquecido. Vegetais vermelhos, amarelo alaranjados e verde-escuro: cenoura, brócolis, escarola, pimentão, alface, agrião, abóbora, beterraba, tomate, espinafre, couve, manga, mamão, banana.	
ÁCIDO FÓLICO (DERIVADO DA VITAMINA B)	Vegetais de folhas verdes principalmente o espinafre, aspargo e brócolis, levedura de cerveja, carne, fígado, pão integral, gérmen de trigo, gema de ovo, batata, feijão, ervilha, cenoura, laranja.	
VITAMINA B1 (TIAMINA)	Gérmen de trigo, carne de porco magra, leguminosas, grãos integrais, vísceras, carnes, aves, peixes, gema de ovo, levedura de cerveja, batata, maçã, pêra, ameixa, pêssego, banana, nozes, folhas verdes.	
VITAMINA B3 (NIACINA)	Frutas oleaginosas, cereais integrais, leite, ovos, carnes magras, vísceras, aves, peixes, levedura de cerveja, café, chá mate, couve, cenoura, cebola, espinafre, tomate, pimentão, pêra, maçã, ameixa, pêssego, limão, leguminosas.	
VITAMINA B5 (ÁCIDO PANTOTÊNICO)	Fígado, cogumelos, milho, abacate, ovos, levedura, cereais integrais, batata, ervilha, couve, couve-flor, tomate, geleia real.	
VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)	Gérmen de trigo, farinha de aveia, grãos e cereais integrais, leguminosas, repolho, batata, melão, banana, abacate, semente de girassol, atum enlatado, linguado, vísceras, carnes.	
VITAMINA B12 (COBALAMINA)	Carnes, fígado, ovos, levedura, leite e derivados, peixe e frutos do mar.	
VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)	Frutas cítricas, folhas cruas, tomate, pimentão verde, couve de bruxelas, repolho, espinafre, ervilha, cenoura, brócolis, melão, kiwi, morango, manga, goiaba, mamão, figado, rins.	
VITAMINA D (CALCIFEROL)	Manteiga, gema de ovo, leite desnatado enriquecido, creme de leite, cereais enriquecidos, fígado, óleo de fígado de bacalhau, peixes oleosos.	
VITAMINA E	Gérmen de trigo, cereais integrais, gema de ovo, creme de leite, manteiga, vegetais verdes, fígado, frutas oleaginosas, óleos vegetais, banana, repolho, folhas verde-escuras.	
VITAMINA H (BIOTINA)	Levedura, arroz integral, ervilha, banana, laranja, maçã, nozes, amêndoas, castanha, leite, gema de ovo.	
VITAMINA K	Fígado, repolho, espinafre, folhas em geral, vagem, ervilha, cenoura, óleos vegetais, alfafa.	

<http://gnt.globo.com/programas/socorro-meu-filho-come-mal/infograficos/conheca-os-alimentos-que-sao-ricos-em-cada-vitamina.htm>

São Paulo, SP, 30 Abril de 2017

Mkmouse