

المصادر الغذائية لفيتامينات

- فيتامين (أ):** الجزر - البطاطا - الكنتالوب - السبانخ - المشمش - البروكلى - اللبن الكامل الدسم - الجبن - الكبد - زيت كبد الحوت
- فيتامين (د):** صفار البيض - الزبد - السمن - الكريمة - الجبن - السمك الدهنى - القشريات (يصنع الفيتامين فى الجسم عند التعرض لأشعة الشمس)
- فيتامين (هـ):** جنين القمح - الذرة - البذور - المكسرات - الزيتون - الخضروات ذات اللون الأخضر - الزيوت النباتية - السبانخ - الجمبرى - البطاطا.
- فيتامين (ك):** الكرنب - القرنبيت - السبانخ - فول الصويا - الحبوب - الخضروات ذات اللون الأخضر - البروكلى.

المجموعة الثانية

١- (فيتامين ب المركب):

- فيتامين (ب ١):** الخميرة البيرة - الأرز - القمح - السبانخ - البسلة - الطماطم.
- فيتامين (ب ٣):** الفول السودانى - طحين القمح من حبوب كاملة - اللحم البقرى - صدور الدجاج التونة المحفوظة مع الماء - الكبد و الكلاوى - الجمبرى
- البيوتين:** الحليب - البيض - البقول - الكبد.
- حمض البانتوسين:** الحبوب - الخميرة - الفول السودانى - مصادر البروتين الحيوانى.
- حمض الفوليك:** الخضروات الورقية - الحبوب الكاملة - الطماطم - الفول الأخضر - البروكلى - العدس - البامية - اللوبيا.
- فيتامين (ب ١٢):** اللحوم - الدجاج - السمك - الكبد - القشريات - البيض - اللبن.
- ٢- (فيتامين ج):** البرتقال - اليوسفى - الجوافة - الجريب فروت - الليمون - الفرولة - المانجو - السبانخ - البروكلى - الفلفل الأحمر - الطماطم - الكيوى.