

Vitamin D-Gehalt von Nahrungsmitteln

Angaben **je 100g** verzehrfertigen Lebensmittel

Fische

Aal 125,0 µg

Hering 26,0 µg

Lachs 16,3 µg

Sardinen 10,3 µg

Milch und Milchprodukte, Eier

Milch 0,1 µg

Schmelzkäse 3,1 µg

Edamer40% 2,5 µg

Emmenthaler50% 2,5 µg

Gouda40% 1,3 µg

Butter 1,2 µg

Voll-Ei 5,0 µg

Pflanzenmargarine 2,5µg

Pilze/ Gemüse

Pfifferlinge 2, 0 µg

Champignons 1, 9 µg

Avocado 3, 4 µg

Leber (Rind/ Schwein) 1, 7 – 2, 0 µg

Alle anderen Lebensmittel enthalten kein bzw. nicht nennenswerte Mengen Vitamin D