Vitamine

Retinol (A)	Calciferol (D)	Tocopherol (E)	Phyllochinol (K)	Thiamin (B1)	Riboflavin (B2)	Niacin (B3)	Phyridoxin (B6)	Cobalamin (B12)	Pantothensäure	Biotin	Folsäure	Ascorbinsäure (C)
Rinderleber, Kalbfleisch, Seefisch, Hering, Aal, Lachs, Bückling, Sprotten	Fleisch, Fisch, Seefisch			Schweinefleisch, Leber	Rinderherz, Leber, Fleisch, Fisch	Leber, Niere, Herz, Muskelfleisch	Lachs, Makrele, Sardine, Innereien, Leber	Fleisch, Fisch, Niere, Herz, Leber	Rindfleisch, Leber, Kalb, Fisch	Leber, Niere	Leber	
Milch- und Milchprodukte, Eigelb, Butter	Eier, Butter Milch	Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl,			Milch- und Milchprodukte, vor allem Käse		Milch- und Milchprodukte	Milch, Eier	Milch	Milch, Eier		
Karotten, Spinat, Pilze	Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Morcheln, Steinpilze)		Grünes Blattgemüse, Salat, Tomaten, Blumenkohl		Pilze (Austernpilze), Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl	Pilze aller Art			Brokkoli, Blumenkohl	Gemüse	Tomaten, Gurken, Kohl, Spinat, Spargel, Salat	Frisches Gemüse z.B. Paprika
				Kartoffeln			Kartoffeln				Kartoffeln	Kartoffeln
				Hülsenfrüchte, Linsen	grüne Erbsen, Spinat, Mangold		Hülsenfrüchte			Sojabohnen		
				Vollkornbrot		Vollkornbrot	Vollkornprodukte, Getreide		Vollkornprodukte	Vollkorn		
		Nüsse		Erdnüsse		Nüsse	Avocado			Weizenkeime	Weizenkeime	
	Eigensynthese aus Cholseterin und UV-Strahlung		Eigenherstellung durch Darmbakterien								Orangen	Frisches Obst z.B. Kiwi, schwarze Johannisbeere

VIP FITNESS INTERNATIONAL