

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	
			Eigenherstellung durch Darmbakterien								Orangen	Frisches Obst z.B. Kiwi, schwarze Johannisbeere