

Эквивалентность витаминов в таблетках и натуральных продуктах

Витамин В2

Пищевые продукты	Содержание, мг/100 г	Количество продукта, обеспечивающ его 50% потребности, г	Суточная потребность, мг
печень, почки	1,6-2,2	40-55	1,5-3,0
творог, сыр	0,30-0,40	200-300	1,5-3,0
яйцо куриное	0,4	4 шт.	1,5-3,0
молоко, кисломолочные продукты	0,13-0,17	530-690 (3 стакана)	1,5-3,0
мясо	0,10-0,18	500-900	1,5-3,0
крупы (гречневая, овсяная), хлеб (из муки грубого помола)	0,10-0,20	450-900	1,5-3,0

Витамин В9

Пищевые продукты	Содержание, мкг/100 г	Количество продукта, обеспечивающего 50% потребности, г	Суточная потребность, мкг 1000мкг= 1мг
Печень	0,22-0,24	80-90	200
бобовые, хлеб (ржаной, из цельного зерна)	0,02-0,04	500-1000	200
зелень (петрушка, шпинат, салат, лук)	0,04-0,11	180-500	200

Витамин В12

Пищевые продукты	Содержание, мкг/100 г	Количество продукта, обеспечивающего 50% потребности, г	Суточная потребность, мкг
печень	0,06	2,5	2-5
Почки	0,025	6	2-5
мясо, рыба	0,001-0,004	40-150	2-5
продукты растительного происхождения	0		2-5

Витамин А

Пищевые продукты	Содержание, мг/100 г	Количество продукта, обеспечивающего о 50% потребности, г	Суточная потребность, мг
печень трески	5-15	3-9	0,5-2,5
Печень	4-8	10	0,5-2,5
Сливочное масло	0,4-0,5	100	0,5-2,5

Витамин С

Пищевые продукты	Содержание, мг/100 г	Количество продукта, обеспечивающего 50% потребности, г	Суточная потребность, мг
Болгарский перец, черная смородина, облепиха	200	25	50-100
Земляника, цитрусовые, свежая капуста	40-65	70-90	50-100
зеленый горошек, зеленый лук	20-30	150-225	50-100
Картофель отварной, квашенная капуста	14	320	50-100

Витамин D

Пищевые продукты	Содержание, мкг/100 г	Количество продукта, обеспечивающего 50% потребности, г	Суточная потребность, мкг
печень трески	0,1	5	2,5-10
рыба	0,015-0,03	15-35	2,5-10
Яйца	0,0047	2 шт.	2,5-10
Печень	0,0025	200	2,5-10
Сливочное масло	0,0015	333	2,5-10

Витамин РР

Пищевые продукты	Содержание, мг/100 г	Количество продукта, обеспечивающего 50% потребности, г	Суточная потребность, мг
Сыр	10-15	67-100	15-25
мясо	4-9	110-250	15-25
крупы (гречневая, пшенная, овсяная)	4-7	140-250	15-25
хлеб (пшеничный грубого помола)	3	330	15-25