

VITAMINE	FUNCTIE	AANBEVOLEN HOEVEELHEID	PLANTAARDIGE VOEDINGSBRONNEN	VITAMINE	FUNCTIE	AANBEVOLEN HOEVEELHEID	PLANTAARDIGE VOEDINGSBRONNEN
A (retinol of carotenoiden)	Essentieel voor goed zicht. Belangrijk voor huid, haar, tandvlees en nagels. Speelt een belangrijke rol bij de groei van kinderen en een goede weerstand.	♀ 680 mcg RAE* ♂ 800 mcg RAE*	Wortelen, zoete aardappel, spinazie, pompoen, boerenkool, tomaat, broccoli, paprika, kaki, mango, mandarijn, halvarine en margarine	B11 (foliumzuur)	Belangrijk voor de ontwikkeling van het ongeboren kind. Nodig voor de aanmaak van rode en witte bloedcellen. Ondersteunt een goed functionerend zenuwstelsel en immuunsysteem, en helpt bij het verlagen van het homocysteïnegehalte.	♀ 300 mcg ♂ 300 mcg	Boerenkool, spinazie, spruitjes, broccoli, sperziebonen, zwarte bonen, kikkererwten, tahin, hummus, avocado, sinaasappel, aardbeien en edelgist
B1 (thiamine)	Helpt voedsel in het lichaam om te zetten naar energie. Belangrijk voor haar, spieren, hersenen, huid en het zenuwstelsel.	♀ 0,7-0,8 mg ♂ 0,9-1,2 mg	Havermout, quinoa, volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, soja bonen, kidneybonen, linzen, zonnebloempitten, hennepzaad, doperwten en edelgist	B12 (cobalamine)	Essentieel voor een goed werkend zenuwstelsel en de aanmaak van rode bloedcellen en DNA. Voorkomt een bepaalde vorm van bloedarmoede (macrocytaire anemie). Speelt een rol bij de vorming van nieuwe cellen, afbreken van bepaalde vetzuren en de stofwisseling van foliumzuur.	♀ 4-7 mcg ♂ 4-7 mcg	Zit van nature niet in planten. Toegevoegd aan verrijkte plantaardige zuivel en vleesvervangers
B2 (riboflavine)	Helpt voedsel in het lichaam om te zetten naar energie. Belangrijk voor huid, haar, bloed, hersenen en gezichtsvermogen.	♀ 1,6 mg ♂ 1,6 mg	Verrijkte plantaardige zuivel, quinoa, amandelen, champignons, boerenkool, volkorenbrood, lijnzaad, havermout en edelgist	C (ascorbinezuur)	Belangrijk voor de weerstand en werkt als antioxidant dat het lichaam beschermt tegen vrije radicalen. Bevordert de opname van ijzer. Helpt bij het aanmaken van de neurotransmitters serotonine en norepinephrine. Helpt ook bij het aanmaken van collageen en is hierdoor belangrijk voor gezonde botten, tanden, huid en bloedvaten.	♀ 75 mg ♂ 75 mg	Sinaasappel, kiwi, guave, aardbeien, cantaloupe, mango, mandarijn, grapefruit, ananas, papaja, frambozen, bramen, paprika, spruitjes, boerenkool, broccoli, bloemkool, spinazie, tomaat, rodekool, avocado en aardappel
B3 (niacine)	Helpt voedsel in het lichaam om te zetten naar energie en bij de aanmaak van vetzuren. Belangrijk voor de huid, bloedcellen, hersenen en zenuwstelsel.	♀ 12-14 mg ♂ 15-19 mg	Champignons, pinda(kaas), cashewnoten, tahin, zilvervliesrijst, volkorenbrood, aardappel, hennepzaad, chiazaad, zonnebloempitten en edelgist	D (coleciferol)	Essentieel voor de vorming van gezonde tanden en botten. Bevordert de opname van calcium en fosfor. Belangrijk voor het immuunsysteem en een goede werking van spieren.	♀ 10 mcg ♂ 10 mcg	Komt van nature niet in planten voor. De huid kan zelf vitamine D produceren door middel van uv-straling van de zon. Toegevoegd aan verrijkte plantaardige zuivel, halvarine en margarine
B5 (pantotheenzuur)	Helpt voedsel in het lichaam om te zetten naar energie. Ondersteunt bij het maken van vetten, neurotransmitters, bepaalde hormonen en hemoglobine.	♀ 5 mg ♂ 5 mg	Avocado, champignons, (zoete) aardappel, kikkererwten, linzen, zilvervliesrijst, havermout, volkorenbrood en edelgist	E (tocopherol)	Werkt als antioxidant dat het lichaam beschermt tegen vrije radicalen. Belangrijk voor de weerstand.	♀ 11 mg ♂ 13 mg	Amandelen, hazelnoten, pinda(kaas), zonnebloempitten, pijnboompitten, avocado, spinazie, broccoli en paprika
B6 (pyridoxine)	Beïnvloedt cognitie en het immuunsysteem. Helpt bij het verlagen van het homocysteïnegehalte, het aanmaken van rode bloedcellen en het omzetten van tryptofaan naar niacine en serotonine. Dit laatste heeft invloed op eetlust, gemoedstoestand en slaap.	♀ 1,5 mg ♂ 1,5 mg	Aardappel, roggebrood, volkorenbrood, paprika, banaan, linzen, kikkererwten, zonnebloempitten, pistachenoten, walnoten, tahin en edelgist	K (fyllochinon)	Essentieel voor de bloedstolling en speelt een rol bij de gezondheid van botten.	♀ 70 mcg ♂ 70 mcg	Vitamine K1 zit in peterselie, snijbiet, spinazie, boerenkool, kropsla, veldsla, ijsbergsla, slamelange, rucola, Chinese kool, groene kool, rodekool, savooie-kool, spitskool, spruitjes, zuurkool, bloemkool, broccoli, asperges, augurk, prei, avocado en kiwi Vitamine K2 wordt door darmbacteriën gemaakt en zit van nature weinig in planten. Enige plantaardige bron is natto (gefermenteerde soja bonen)
B8 (biotine)	Helpt voedsel in het lichaam om te zetten naar energie en de vorming van bepaalde vetzuren. Belangrijk voor huid, haar, botten en zenuwstelsel.	♀ 40 mcg ♂ 40 mcg	Amandelen, pinda's, zonnebloempitten, aardbeien, sinaasappels, avocado, zoete aardappel, broccoli, champignons en edelgist				

*RAE is retinol-activiteit equivalenten.
1 RAE = 1 mcg retinol = 12 mcg bètacaroteen = 24 mcg andere carotenoiden