

Type Vitaminen	Functie	Te vinden in
Vitamine A (retinol)	Helpt bij celopbouw, helpt ogen, haar en tanden gezond te houden.	Lever, eieren, zuivel, vis, halvarine en margarine.
Bètacaroteen (provitamine A)	Bètacaroteen is een belangrijke anti-oxidant tegen vrije radicalen.	Geel en oranje gekleurde groenten en fruit, wortels, donkergroene bladgroenten.
Vitamine B1 (thiamine)	Noodzakelijk om energie uit voeding te halen.	Bruin brood, zilvervliesrijst, aardappelen, noten, varkensvlees.
Vitamine B2 (riboflavine)	Essentieel voor een goede groei en het omzetten van voeding in energie.	Eieren, vlees, zuivel en lever.
Vitamine B3 (niacine)	Stimuleert de spijsvertering.	Volkorenproducten, (varkens)vlees, kip, vis, pinda's.
Vitamine B5 (panthoteenzuur)	Helpt vetten en koolhydraten omzetten in energie.	Aardappelen, eieren, vlees, melk, vis.
Vitamine B6 (pyridoxine)	Is goed voor de bloedvaten en zenuwstelsel.	Aardappelen, brood, vlees (gevogelte), vis, peulvruchten.
Vitamine B8 (Biotine)	Helpt haar gezond te houden en is noodzakelijk om energie uit voeding te halen.	Walnoten, zilvervliesrijst, champignons.
Vitamine B11 (foliumzuur)	Ondersteunt de normale groei en ontwikkeling.	Groenten (broccoli, spruitjes, spinazie), brood, eieren.
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	Helpt de zuurstoftransport door rode bloedcellen en van belang voor het goed functioneren van het zenuwstelsel.	Vlees, vis, zuivelproducten en eieren.
Vitamine C (ascorbinezuur)	Nodig voor het immuunsysteem.	Fruit, groenten.
Vitamine D (cholecalciferol)	Belangrijk voor sterke botten en tanden.	Levertraan, eidooier, vette vis, zuivelproducten, margarine en halvarine.
Vitamine E (tocoferol)	Ter bescherming van gezonde cellen en weefsels.	Noten, plantaardige olie, margarine, groente en eieren.
Vitamine K (fylloquinon)	Verantwoordelijk voor de bloedstolling en voor sterke botten.	Spinazie, broccoli, boerenkool, eieren en (mager) vlees.

Type Mineralen	Functie	Te vinden in
Calcium	Nodig om tanden en botten sterk te houden.	Zuivelproducten, groenten, peulvruchten.
Chloor	Voor een goede vochtbalans in het lichaam.	Keukenzout, olijven.
Chroom	Speelt een rol bij de invloed insuline.	Vlees, graanproducten en biergist.
Fosfor	Instandhouden van het skelet.	Brood, groenten, peulvruchten, vlees en vis.
IJzer	Helpt bij vermoeidheid.	Zeevruchten, cornflakes, peulvruchten, vlees en cacao.
Jodium	Van invloed op de stofwisseling.	Krab, kreeft, brood, toegevoegd aan zout.
Kalium	Speelt een rol in vochthuishouding en is van belang voor het zenuwstelsel.	Citrusvruchten, groene groenten, bananen.
Kobalt	Deel van vitamine B12, essentieel voor zuurstoftransport door rode bloedcellen.	Vlees, niertjes, lever, melk, oesters, mosselen.
Koper	Noodzakelijk voor het bloed en van belang voor het zenuwstelsel.	Brood en groenten.
Magnesium	Voor soepele spieren en gewrichten.	Noten, peulvruchten, vlees, vis, graanproducten, bladgroenten, cashewnoten.
Mangaan	Nodig voor de spijsvertering.	Graanproducten, lever, vlees, peulvruchten.
Molybdeen	Betrokken bij de invloed van koper en ijzer.	Graanproducten, lever, vlees, peulvruchten.
Natrium	Voor een goede vochthuishouding.	Keukenzout, schelpdieren, ontbijtspek.
Selenium	Beschermst tegen vrije radicalen.	Vlees, graanproducten, gevogelte, ei, noten.
Zink	Belangrijk voor het afweersysteem en een goede groei-ontwikkeling.	Oesters, vlees, kaas, graanproducten en noten.