

VITAMINAS

Fontes Alimentares



**VITAMINAS
HIDROSSOLÚVEIS**

B1

TIAMINA



Leite



**Gema de
Ovos**



**Cereais
Integrais**



**Carne
Vermelha**



**Levedo de
Cerveja**

B2

RIBOFLAVINA



Folhas
Verdes



Ovos



Leite e
Derivados



Semente
de Girassol



Ervilhas



Carnes

B3

NIACINA



Carnes



Cereais Integrais



**Leite e
Derivados**



Ovos



Milho

B5

ÁCIDO PANTOTÊNICO



Carnes



Ovos



**Leite e
Derivados**



**Vegetais
em Geral**

B6

PIRIDOXINA



Carnes



Banana



**Leites e
Derivados**



Ovos



Abacate



Aveia



**Semente de
Girassol**

B7

BIOTINA



Frutas em Geral



Vegetais em Geral



**Carnes
Vermelhas**



**Leite e
Derivados**



Ovos

B9

ÁCIDO FÓLICO



Legumes



Folhas
Verdes



Cereais Integrais



Feijão - Lentilha - Ervilja



Ovos



Frutas em Geral

B12

COBALAMINA



Ovos



Leite e Derivados



Frango - Carne - Peixe

VITAMINA

C



Brócolis



Acerola, Goiaba
e Morango



Laranja
Tangerina,
Limão



Folhas Verdes
(especialmente couve)



Mamão



VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

**VITAMINAS
LIPOSSOLÚVEIS**

VITAMINA A



**Alimentos de
Origem Animal**



**Hortaliças Laranjadas
e Amareladas**



**Folhas
Verdes**

VITAMINA D



Peixe

**Atum/Salmão Selvagem
Cavala/Sardinha**



Ovos



Exposição Solar

VITAMINA E



Semente
de Girassol



Castanhas



Amendoim



Óleo de Milho



Azeite



VANESSAMIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

VITAMINA K



Legumes



Folhas
Verdes



Ovos



Leite e Derivados



@vanessa migray nutricionista



www.vanessamigray.com.br