VITAMINE

LIPOSOLUBILI

- **A** (retinolo)
  - *Fegato, latte e latticini, uova, frutta e verdura di colore rosso/giallo/arancione*
  - *Attenzione: è sensibile al calore (→ meglio consumare i cibi crudi o dopo breve cottura)*
- **D**
  - TIPI
    - D2 = ergocalciferolo
    - D3 = colecalciferolo
  - *Olio di fegato di merluzzo*
  - *[Scarsamente contenuta negli alimenti, sintetizzata perlopiù in seguito all'esposizione ai raggi UV]*
- **E** (tocoferolo)
  - *Frutti oleosi (>> olive, arachidi, mais), cereali, noci, verdura a foglia verde*
- **K** (naftochinone)
  - TIPI
    - K1 = filochinone (orig. vegetale)
    - K2 = menachinone (orig. batterica)
    - K3 = menadione (sintetica - idrosolubile)
  - *Pomodori, spinaci, cime di rapa, cavoli, fegato*

IDROSOLUBILI

- **B1** (aneurina/tiamina)
  - *Legumi, frattaglie, lievito di birra, tegumenti dei cereali*
- **B2** (lattoflavina/riboflavina)
  - *Latte, albume, frattaglia (>> fegato, cuore, rene)*
- **B3** o PP (niacina e niacinamide)
  - *Caffè, frattaglie (>> fegato, rene, cuore)*
- **B5** (acido pantotenico)
  - *[presente in quantità variabile in tutti gli alimenti]*
- **B6** (piridossina)
  - *Carne (>> bianca), pesce, legumi, patate, spinaci, frutta (no agrumi)*
- **B9** o M (folato/acido folico)
  - *Verdure a foglia verde (lattuga, spinaci, broccoli, asparagi), fagioli e piselli, uova, latte, frattaglie (>> fegato), frutta secca, arance, limoni, kiwi, fragole*
  - *Attenzione: con la cottura e/o manipolazione di tali alimenti se ne perde anche il 50%*
- **B12** (cobalamina)
  - *Tutti gli alimenti di origine animale (carne, pesce, latte, uova)*
- **C** (acido ascorbico)
  - *Peperoni, rucola, cavolfiore, spinaci, broccoli, pomodori, kiwi, arance, limoni, mandarini*
- **H** (biotina)
  - *Cereali integrali, legumi (>> lenticchie e piselli), cavolfiori, lattuga, carote, funghi, frutta secca*
  - *Attenzione: se mangiati con albume crudo, non ne viene assorbita la dose di vit. H (legame con avidina → no assorbimento intestinale)*

Presented with xmind