Vitamin D Lebensmittel
Die Top-Quellen

Vitamin D aus der Ernährung kann leider nur 10-20% deines Vitamin D Bedarfs decken. Der Großteil wird durch Sonneneinstrahlung auf deine Haut produziert.

Dennoch kannst du deine ausgewogene Ernährung unterstützen und mit Vitamin D-reichen Lebensmitteln ergänzen!

Mehr zu Vitamin D und Ernährung findest du in unserem Health-Bereich auf kiweno.com

BE HEALTHY, BE HAPPY!

Lebensmittel mit Vitamin D3

Lebensmittel (100 g)	Vitamin D (µg)	Vitamin D (I.E.)
Lebertran	300	12.000
geräucherter Aal	90	3.600
Hering (Atlantik)	25	1.000
Lachs	16	640
Sardine	11	440
Austern	8	320
Thunfisch	5,4	216
Makrele	4	160
Hühnereigelb	5,6	224
Kalbfleisch	3,8	150
Hühnerei	2,9	116
Margarine mit Vitamin D3 angereichert	2,5 - 7,5	100 - 300
Schokolade (dunkel)	1,9 - 5,5	76 - 220
Rindsleber	1,9	76
Gouda Käse	1,3	52
Butter	1,2	45
Geflügel	0 - 1,69	0 - 68
Rind	0 - 0,52	0 - 21
Schwein	0 - 0,77	0 - 31
Vollmilch, Joghurt	0,06 - 0,09	2,5 - 3,6

Lebensmittel mit Vitamin D2

Lebensmittel (100 g)	Vitamin D (µg)	Vitamin D (I.E.)
Avocado	6	240
Speisemorchel	3,1	124
Steinpilze	3	120
Pfifferlinge	2,1	84
Champignons	2	80

Wieviel Vitamin D du täglich brauchst und zu dir nehmen solltest, ist immer von deinem aktuellen Vitamin D Spiegel abhängig.

Am schnellsten kannst du deinen Vitamin D Spiegel mit dem Schnelltest von kiweno messen: in nur 15 Minuten kannst du deinen Blutwert am Smartphone ablesen!

✓ einfacher Testablauf mit intuitiver App
✓ jederzeit und überall durchführbar
✓ Ergebnisse am Handy in 15 Minuten

JETZT BESTELLEN!

kiweno
www.kiweno.com