|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vetoplosbare vitamine | Waar vind je het in? | Wat doet het? | Wist je dat? |
| Vitamine A  (retinol & pro vitamin A) | -[Margarine](http://nl.wikipedia.org/wiki/Margarine)  -[Melkvet](http://nl.wikipedia.org/wiki/Melk_(drank))  -Lever -Levertraan  -[Eieren](http://nl.wikipedia.org/wiki/Ei_(voeding))  -Vis  -[Fruit](http://nl.wikipedia.org/wiki/Fruit)  -Wortels | -Goed voor de huid.  - Door vitamine A kunnen de ogen zich aanpassen aan het donker.  -Zorgt voor goede werking van het afweer- en immuunsysteem. | Te weinig kan onder meer de volgende effecten hebben:   * [nachtblindheid](http://nl.wikipedia.org/wiki/Nachtblindheid), * droge huid; * slecht gebit * verminderde afweer; * verminderde vruchtbaarheid |
| Vitamine D  ([ergocalciferol](http://nl.wikipedia.org/wiki/Ergocalciferol" \o "Ergocalciferol) & [cholecalciferol](http://nl.wikipedia.org/wiki/Cholecalciferol)) | -Zonlicht  -Kaas  -Paddestoelen -Vette vis (zalm,makreel) | -Goed voor beenderen en gebit  -Invloed op immuunsysteem  -Goed voor hart en bloedvaten -Werkt op de stemming | Vitamine D is een van de weinige vitaminen die het lichaam zelf kan aanmaken met behulp van zonlicht. |
| Vitamine E | -Kiwi -Noten  -Bladgroenten -Plantaardige olie  -Granen  -Eieren | - Vitamine E is een oxidant, beschermt dus je lichaam tegen vrije radicalen | Vitamine E wordt vaak gebruikt in de cosmetica. |
| Vitamine K | -Lever  -Eieren  -Spinazie  -Melk  -Broccoli  -Spruiten | -Zorgt o.a. voor goede werking van de bloedstolling | Een tekort aan vitamine K komt zelden voor omdat het in zoveel voedingsmiddelen te vinden is. |

www.life-is-good.be