|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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_%28drank%29)-Lever-Levertraan-[Eieren](http://nl.wikipedia.org/wiki/Ei_%28voeding%29)-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%22%20%5Co%20%22Ergocalciferol) & [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