

Taula. Com cobrir les necessitats diàries de vitamines

Com combinar els aliments per cobrir les necessitats diàries de vitamines	
Vitamina A	1 pastanaga o 1 plat d'espínacs o 3-4 albercocs + 1 pebrot vermell + 30 g de formatge semidesnatat.
Vitamina B₁	½ tassa de cereals d'esmorzar + 125 g de sípia o calamars.
Vitamina B₂	1 got de llet + ½ tassa de cereals d'esmorzar + 100 g de sardines + 100g de pollastre o gall d'indi.
Vitamina B₆	1 plat petit d'arròs + 1 tomàquet + 1 plàtan + 100g de pollastre o gall d'indi.
Vitamina B₁₂	1 iogurt + 1 ou + 125 g de lluç.
Niacina	½ tassa de cereals d'esmorzar + 30g de formatge semidesnatat + 60g de tonyina.
Vitamina C	2 kiwis o 1 taronja o 1 plat de cols de Brussel·les o 1 pebrot gros.
Àcid fòlic	1 plat d'espínacs + 2 kiwis + 1 tomàquet + 100g de blat de moro en llauna.

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.*