



Vitamin D für Ihre Knochen.

Nahrungsmittel	Portionsgröße	Vit. D-Gehalt
Hering	100 g	1000 I.E.
Aal	100 g	800 I.E.
Sardinen	100 g	440 I.E.
Wildlachs	100 g	160 I.E.
Avocado	100 g	136 I.E.
Eier	100 g	116 I.E.
Margarine	100 g	100 I.E.
Butter	100 g	48 I.E.
Hartkäse	100 g	44 I.E.
Milch	100 g	4 I.E.