



Diese Vitamin-D Lebensmittel Tabelle ist erstellt und zur freien Verfügung gestellt von [www.naturfroh.com](http://www.naturfroh.com)

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln und Vitamin-D Produkten

Hier ist eine Tabelle mit 30 Vitamin D-reichen Lebensmitteln:

<b>Lebensmittel</b>	<b>Vitamin D-Gehalt pro 100 g</b>
<i>Lachs, gekocht</i>	16,8 µg
<i>Makrele, gekocht</i>	14,4 µg
<i>Hering, gekocht</i>	11,8 µg
<i>Lebertran</i>	250 µg
<i>Eigelb, roh</i>	5,4 µg
<i>Thunfisch, gekocht</i>	4,1 µg
<i>Champignons, Shiitake</i>	2,3 µg
<i>Milch, Vollfett</i>	1,0 µg
<i>Sojamilch, angereichert</i>	1,0 µg
<i>Joghurt, Vollfett</i>	0,5 µg
<i>Käse, Cheddar</i>	0,3 µg
<i>Fruchtsaft, angereichert</i>	0,5-1,0 µg
<i>Müsli, angereichert</i>	1,1-2,5 µg
<i>Margarine, angereichert</i>	7,5 µg
<i>Pilze, portobello</i>	0,6 µg
<i>Austern, gekocht</i>	5,7 µg
<i>Leber, Rind</i>	1,2 µg
<i>Schweinefleisch, mager</i>	0,8 µg
<i>Hühnerleber, gekocht</i>	1,0 µg
<i>Schweineleber, gekocht</i>	1,1 µg
<i>Lammleber, gekocht</i>	0,9 µg
<i>Garnelen, gekocht</i>	2,6 µg
<i>Eier, gekocht</i>	1,1 µg
<i>Butter</i>	1,5 µg
<i>Pilze, Champignons</i>	0,5 µg
<i>Kabeljau, gekocht</i>	1,5 µg
<i>Rindfleisch, mager</i>	1,0 µg
<i>Hähnchen, gekocht</i>	1,1 µg
<i>Schweinefleisch, fett</i>	0,5 µg

Es ist wichtig zu beachten, dass die Vitamin D-Gehalte in Lebensmitteln variieren können und von verschiedenen Faktoren wie der Art des Lebensmittels und der Art der Zubereitung abhängen.