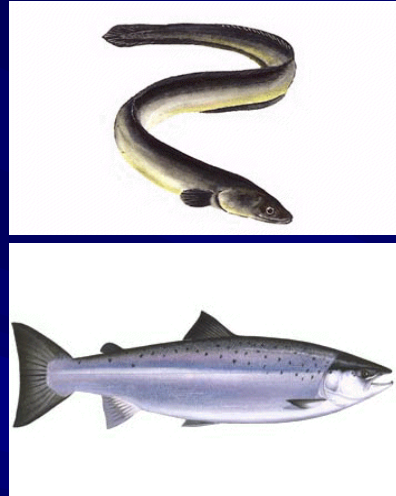




Hoe komen we aan onze vit D ?



Zonnebaden
10 -20000 iE



Vette vis 600
tot 1000 iE/100g



Multivitaminen
ADH = 200 iE/d



Margarine 20 tot
30 iE / boterham



Ei 35 iE

Voeding levert < 10 % van onze behoefte

Nodig in totaal minimaal 800 iE/dag, max 2000 iE (GR 2008)