**OCM**

Orthomoleculair Centrum Maastricht Vitamine/ en Mineralentabel

Vitamine A Visleverolie, melkproducten en eieren

Carotenen Wortels, abrkozen, zoete aardappel, boerenkool, peterselie

Vitamine D vis en levertraan, haring, zalm, paling, makreel, eigeel en boter

Vitamine E eieren, havermout, pinda´s, zaden, broccoli, groene bladgroente

Vitamine K1 Yoghurt, eierdooier, broccoli, spruitjes, groene thee, tomaten

Vitamine K2 Natto, gefermenteerde kazen

Vitamine B1 bonen, volkoren producten, , varkens vlees, groente, bruine rijst, melk

Vitamine B2 Melk, lever, eieren, vlees, groene groente, vis en volkorenproducten

Vitamine B3 Lever, mager vlees,eieren, zonnebloempitten, avocado´s, pinda´s

Vitamine B5 Vlees, volkorenproducten, zemelen, eieren, lever, groenten

Vitamine B6 Avocado´s, bananen, vis, zemelen, kool, melk, eieren, zaden

Vitamine B12 Rundvlees, kaas, melk, yoghurt, eieren

Foliumzuur Wortels, eierdooier, bonen, abrikozen, avocado´s, meloen, sinaasappel

Biotine Vlees, zuivel/ en volkorenproducten, lever, eierdooier, noten, vruchten

Vitamine C Citrusvruchten, groente, groene paprika´s, spruitjes, aardappelen

Borium Peren, gedroogde pruimen, rozijnen, peulvruchten, appels, tomaten

Calcium Zuivel, peulvruchten, groente, tofu, zalm, noten

Chloride Zout, zeewier, vis, kelp, olijven, oceaanwater

Chroom Vlees, vis, lever, biergist, paddestoelen, eierdooier, volkoren producten

Fosfor Vlees, gist, volkoren producten, kaas, noten, soja, vis

Jodium Vis, schaaldieren, ananas, zeewier, rozijnen, zuivelproducten

Kalium Groene groente, avocado´s, bananen, noten, aardappelen

Koper Avocado´s, orgaanvlees, stroop, eierdooier, vis, peulvruchten

Mangaan Volkorn producten, noten, groenten, lever, wortels, thee

Magnesium Noten, vis, peulvruchten, pure chocolade, groene groente, bananen

 Water uit Great Salt Lake in Utah

Molybdeen Boekweit, tarwekiemen, peulvruchten, volkorenproducten, eieren

Natrium Zout, schelpdieren, wortelen, bieten, artisjokken, onbijtspek

Selenium Tonijn, haring, tomaten, uien, broccole, tarwekiemen, zemelen

Vanadium Peterselie, radijs, sla, beendermeel, kreeft

Ijzer Zeewier, mosselen, oesters, noten, cacoapoeder, eierdooier

Zink Vlees, paddestoelen, zaden, noten, oesters, eieren, biergist