

HOE EET IK VOLDOENDE

# vitamine D en E?

## Waarom vitamine D?



Groei



Botten



Tanden



Spieren



Immuniteit

## Vitamine D op je bord\*



Zalm  
(100 g, 108%\*\*)



Makreel  
(100 g, 82%\*\*)



Melk  
(1 glas van 200 ml,  
16%\*\*)



Yakult light  
(1 flesje van 65 ml,  
15%\*\*)



Ei  
(1 hardgekookt,  
14%\*\*)



Kom minstens 15 à 30 minuten  
buiten in het zonlicht

**Vitamine E** is een belangrijk antioxidant dat onze cellen, bloedvaten en weefsel beschermt. Antioxidanten neutraliseren schadelijke vrije radicalen. Dit zijn stoffen die schade kunnen veroorzaken aan onze lichaamscellen en mogelijks het ontstaan van ziekten op lange termijn in de hand kunnen werken, zoals kanker en hart- en vaatziekten.

## Vitamine E op je bord\*



Zonnebloemolie  
(1 eetlepel,  
56,7%\*\*)



Amandelnoten  
(25 g, 54,5%\*\*)



Yakult light  
(1 flesje van 65 ml,  
15%\*\*)



Maatjes  
(160 g, 7,2%\*\*)



Volkoren brood  
(4 sneden - 120 g,  
2,4%\*\*)

\* Om te voldoen aan de Belgische voedingsaanbevelingen voor volwassenen, HGR, Voedingsaanbevelingen 2016. Senioren en zwangere of lacterende vrouwen hebben een verhoogde behoefte vitamine D. \*\* %RI = percentage van de referentie-inname voor volwassenen met een gemiddelde energiebehoefte van 2000 kcal per dag.