

# HOE EET IK VOLDOENDE vitamine D?

## 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**

\* 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.

Nubel, Belgische voedingsmiddelen tabel, 6de uitgave.

**Yakult**