

Przeciętna zawartość wybranych witamin w niektórych surowcach spożywczych (mg na 100 g produktu rynkowego)

Nazwa surowca	A	B ₁	B ₂	C	D	PP
Mleko 0,03 0,04	0,015	1	0,1	0,08		
Twaróg chudy 0,01	0,04	0,2				
Ser twardy 0,3	0,03	0,4				
Jaja 0,2 0,1	0,2			0,07		
Masło 0,4 0,01	0,03	0	2	0,05		
Mięso chude 0,02	0,1	0,2	0	2	5	
Drób 0,01 0,1	0,2			6		
Wątroba wieprzowa 3	0,3	3	25	2		
Ziemniaki 0,03	0,1	0,04	15		1,5	
Marchew 7	0,05	0,05	5		0,4	
Kapusta biała 0,1	0,04	0,05	40		0,3	
Kapusta brukselska 0,1	0,15	120			0,6	
Szpinak 4	0,08	0,2	40		0,6	
Pomidory 1,5	0,03	0,3	25		0,6	
Jabłka 0,07 0,02	0,02	12		0,15		
Gruszki 0,1	0,02	0,02	7		0,5	
Truskawki 0,05	0,02	0,05	60		0,6	
Porzeczka czarna		0,05	0,03	150		0,3
Pomarańcze 0,02	0,07	0,03	50		0,3	