

## Витамин D

### Препоръчителна дневна доза в mg

Група	Дневна необходимост (mg)
Бebета (от 0 до по-малко от 12 месеца)	
Деца (от 1 до под 15 години)	0.02
Възрастни (от 15 до под 65 години)	0.02
Възрастни (от 65 години)	0.02
Бременни жени	0.02
Кърмещи жени	0.02

### Съдържание на витамин D – в mg – на 100 г храна

 Масло от треска 0.33 mg	 Пушена сардина 0.32mg	 Пушена Херинга 0.3mg	 Майтаке гъби 0.28mg	 Херинга Атлантик 0.25mg	 Пъстърва 0.22mg	 Змиорка 0.2mg
 Сьомга 0.16 mg	 Сардина 0.11mg	 Стриди 0.8mg	 Хайвер 0.59mg	 Палтус по-бял 0.5mg	 Риба тон 0.45mg	 Скумрия 0.4mg
 Морели 0.31mg	 Гъби пачи крак 0.31mg	 Топено сирене 0.31mg	 Яйца 0.29mg	 Маргарин 0.25mg	 Червена риба 0.23mg	 Гъби лисички 0.21mg
 Шоколад 0.19mg	 Гъби печурки 0.19mg	 Говежди черен дроб 0.17mg	 Кнедли 0.14mg	 Крокети 0.14mg	 Кондензирано мляко 0.13mg	 Пилешки дроб 0.13mg
 Гауда 0.13mg	 Треска 0.13mg	 Масло 0.12mg	 Емментал 0.11mg	 Бита сметана 0.11mg	 Пармезан 0.7mg	 Кварк 0.09mg
 Пълномаслено мляко 0.09mg	 Рьости 0.09mg	 Кисело мляко 0.06mg	 Картофено пюре 0.05mg	 Телешки черен дроб 0.3mg	 Едам 0.3mg	 Честърско сирене 0.3mg