

## A VITAMINA DE CADA ALIMENTO

VITAMINA	FUNÇÃO	FONTE ALIMENTAR
A	Essencial para a visão, saúde da pele e imunidade.	Cenoura, abóbora, espinafre, fígado e gema de ovo.
B1	Ajuda no metabolismo dos carboidratos e funcionamento do sistema nervoso.	Grãos integrais, sementes, feijão e carne de porco.
B2	Contribui para a produção de energia e manutenção da pele e visão.	Leite, ovos, amêndoas, carne bovina e espinafre.
B3	Importante no metabolismo energético e na saúde da pele.	Frango, atum, amendoim e cogumelos.
B5	Necessária para a síntese de coenzimas envolvidas no metabolismo energético.	Carne bovina, frango, abacate e batata-doce.
B6	Atua no metabolismo de proteínas e na produção de neurotransmissores.	Grão-de-bico, banana, peixe e batata.
B7	Essencial para o metabolismo de carboidratos e lipídios, bem como para a saúde da pele, do cabelo e das unhas.	Ovo, amêndoas, nozes, cenoura e salmão.
B9	Importante para a formação de células sanguíneas e, durante a gestação, para o desenvolvimento do feto.	Folhas verdes, feijão, laranja e abacate.
B12	Necessária para a formação de glóbulos vermelhos e manutenção do sistema nervoso.	Carne, peixes, ovos, leite e queijos.
C	Fortalece o sistema imunológico, participa da produção de colágeno e é antioxidante.	Laranja, acerola, morango, pimentão e kiwi.
D	Auxilia na absorção de cálcio e fósforo, fortalecendo ossos e dentes.	Exposição ao sol, peixes gordurosos (salmão, sardinha), ovos e cogumelos.
E	Potente antioxidante que protege as células dos danos oxidativos.	Óleos vegetais (girassol, oliva), nozes, sementes e abacate.
K	Importante para a coagulação sanguínea e saúde óssea.	Vegetais verde-escuros (couve, brócolis, espinafre), azeite de oliva e fígado.