

Overzicht vitaminen/ mineralen

Vit.Min.	ADH/ richtlijn (per dag) NEVO tabel	Aanbevolen hoeveelheid voor sporters uit de voeding (per dag)	Rol bij sport	Zit in:
Vit. A	800 mcg vrouw 1000 mcg man	1500-2000 mcg Max. 3000 mcg	Algehele conditie en voldoende weerstand	Lever, visolie(levertraan), palmolie, boter, margarine en eidooier Tijdens zwangerschap geen lever eten
Vit. B1	1 – 1.7 mg	2-4 mg	Energieproductie. Vrijmaken van energie uit KH	Gist, graankiemen, vlees, erwten en bonen
Vit. B2	1 -1.5 mg	4 mg	Energieproductie. Omzetten van KH, eiwitten en vetten in energie + ruststofwisseling	Lever, nier, eigeel, kaas, gist, melk, kiemen, bladgroenten en vlees
Vit. B3	13-18 mg	Min. 20 mg	Energieproductie uit KH, eiwitten en vetten. Belangrijk bij chronische vermoeidheid en overtraining	Volkorengaar, ongeslepen rijst, melk, kaas, vlees, vis en cashewnoten
Vit. B5	5 mg	Min. 10 mg	Energieproductie. Eiwitstofwisseling en vetverbranding	Gist, volkerenproducten, stroop, groene groenten, paddenstoelen, vlees, orgaanvlees, zilvervliesrijst, eieren en noten
Vit. B6	1.5 tot 2 mg	Min. 3 mg	Aminozuurstofwisseling. Aanmaak van eiwitten en hormonen	Groenten, aardappelen, bananen, volkorenproducten, melk, eieren, noten, vis en vlees
Vit. B12	3 mcg	5 mcg	Aanmaak rode bloedcellen en zenuwstelsel	Eieren, kaas, kwark, melk, vis en vlees
Foliumzuur	300 mcg	500 mcg	Aanmaak rode bloedcellen, groei en herstel van het lichaam, zenuwstelsel	Bladgroenten, eieren, linzen, rijst, brood, tarwekiemen, lever, niertjes, bananen, sinaasappelen en perziken
Vit. C	70 mg	150 mg	Veel processen: o.a. aanmaak bindweefsel, wondgenezing, ontstekingremming, weerstand, bescherming vrije radicalen	Fruit, groente, aardappelen, koolsoorten, kiwi's, citrusvruchten, meloen, bessen, en aardbeien

Vit.Min.	ADH/ richtlijn (per dag) NEVO tabel	Aanbevolen hoeveelheid voor sporters uit de voeding (per dag)	Rol bij sport	Zit in:
Vit. D	5-10 mcg	25 mcg in winter	Botontkalking, spierzwakte, koude handen en voeten (doorbloeding)	Vis(olie), levertraan, gist, bladgroenten, vlees en zuivelproducten
Vit. E	11-13 mg	20 mg	Gezondheid algemeen, bescherming van weefsels bij sport, celstofwisseling en anti-oxidant werking	Plantaardige oliën, soja bonen, broccoli, spinazie, noten, volkorenproducten, eieren en margarine
Vit. K	90-120 mcg	Min. 120 mcg	Bloedstolling, hart en bloedvaten	Bloemkool, broccoli, boerenkool, spinazie, erwten, volkoren producten, raapzaadolie en mager vlees
IJzer	10-15 mg	15 mg	Zuurstoftransport	(orgaan)Vlees, wild, zeewier, mosselen, groene bladgroente (peterselie), graanproducten, gedroogd fruit, noten en volkorenbrood
Calcium	500-1200 mg	1000 mg	Spiercontractie, glycogeenopbouw, synthese van eiwitten, gezonde botten	Groene groente, kaas, melk, zuivelproducten, vis, noten en hard kraanwater
Magnesium	250-400 mg	500 mg	Spierontspanning, energieproductie. Tegen gaan van spierkrampen, spierschade, vermoeidheid. Man met de hamer uit stellen.	Cacao en bittere chocolade, schelpdieren, garnalen, sojabonen, noten, groene groenten, ongepelde granen en noten
Zink	10- 15 mg	20-25 mg	Veel processen: o.a. algehele afweer, aanmaak van hormonen, opbouw van (spier)eiwitten, groei en vernieuwing van weefsels	Oesters, vis, (orgaan)vlees, groente, paddenstoelen, volkorenproducten, melk, eidooier en gist
Selenium	50-150 mcg	100-200 mcg	Nodig voor de aanmaak van anti-oxidantenzymen, immuunsysteem, bescherming bij zware inspanningen	Volkorenbrood, knoflook, noten, zemelen, groente, orgaanvlees, melk en vis
Kalium:natrium	2:1	2:1	Verlies door transpiratie (bvk aanvullen met sportdrink waar kalium inzit)	Kalium: aardappelen, groente, fruit (vooral bananen), noten, melk en volkorenproducten Natrium: keukenzout (NaCl), kaas, spek, gerookte ham, brood, boter en vrijwel alle bewerkte voedingsmiddelen