

tab. 1 Zawartość witaminy D w wybranych produktach w 100g produktu jadalnego

Produkt	Ilość (µg)
Tran	330
Węgorz wędzony	36
Węgorz świeży	30
Śledź wędzony	20
Szprot wędzony	18,8
Łosoś	13
Sardynka	11
Borowik	7,45
Kurka	6,15
Halibut	5
Żółtko jaja	4,5
Masło ekstra	0,76