

Får du tillräckligt med D-vitamin i maten?

Trygga **D-vitaminintaget** på veckonivå

DAGLIGEN



8–11 µg

D-VITAMIN

- 6 dl mjölk* = 6 µg
- 5 tsk margarin = 2–5 µg

Rekommendation för vuxna
10 µg (+ 10 µg) /dag

Rekommendation under graviditet
och amning **10 µg + 10 µg /dag**

2 X I VECKAN



13 µg

KOM IHÅG

- Variera fisksort

LIVSMEDEL OCH PORTION	D-VIT. /PORTION, µg
sik 160 g	35
strömmingsfiléer 160 g	31
lax 160 g	13
gädda 160 g	4,8
sej 160 g	2,4
kantareller 85 g	11
karljohanssvamp 85 g	2,5
mjölk* 2 dl	2
margarin 1 tsk, med tillsatt D-vitamin	0,4

* D-vitaminberikad mjölk, surmjölkprodukt eller växtbaserad produkt

Källa: Statens näringsdelegation, Ruokavirasto.fi, 2024