

Saatko riittävästi D-vitamiinia ruoasta?

Huolehdi **D-vitamiinin** saannista viikkotasolla

PÄIVITTÄIN



8–11 µg

D-VITAMIINIA

- 6 dl maitoa* = 6 µg
- 5 tl margariinia = 2–5 µg

Suositus aikuisille **10 µg (+ 10 µg) /päivä**

Suositus raskauden ja imetyksen aikana
10 µg + 10 µg /päivä

2 X VIIKOSSA



13 µg

MUISTA

- kalalajeja vaihdellen

ELINTARVIKE JA ANNOS	D-VIT. /ANNOS, µg
siika 160 g	35
silakkafileet 160 g	31
lohi 160 g	13
hauki 160 g	4,8
seiti 160 g	2,4
kantarelli 85 g	11
herkkutatti 85 g	2,5
maito* 2 dl	2
margariini 1 tl, lisätty D-vitamiinia	0,4

* D-vitamiinilla täydennetty maito, hapanmaitovalmiste tai kasvipohjainen tuote.

Lähde: VRN, Ruokavirasto.fi, 2024.