

Il consumo di alimenti contenenti vitamina D copre solo una piccola parte del fabbisogno giornaliero. È quindi importante conoscere in quali alimenti si trova la vitamina D e in che quantità è presente. Un'interessante fonte di vitamina D dovrebbe fornire un contenuto di 0,75 µg (microgrammi) o più. Solo gli alimenti con un contenuto di almeno 1,5 µg per 100 g possono essere considerati ricchi di vitamina D.

A seconda del tipo di alimento, si distinguono due forme di vitamina D: la vitamina D2 è contenuta negli alimenti vegetali, mentre la vitamina D3 si trova prevalentemente negli alimenti di origine animale. Tuttavia, il nostro corpo assimila meglio questi ultimi. Nel nostro PDF ti presentiamo 25 alimenti con vitamina D: i valori visualizzati sono una media stimata per gli alimenti crudi.

Troverai maggiori informazioni sul fabbisogno giornaliero di vitamina D nella nostra pagina "[Alimenti ricchi di vitamina D](#)".

ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA D

Alimenti (100 g)	Vitamina D (µg)
Anguilla affumicata	22
Aringa	12
Sardina	11
Ippoglosso	9
Salmone selvatico	8,4
Sogliola	8
Salmone affumicato	6,3
Carne macinata, vitello	5
Margarina	5
Tonno	4,2
Platessa	3
Uova	2,9
Luccio	2
Merluzzo	1,8
Fegato di manzo	1,7
Formaggio emmental	1,1
Carne di pollame	1,1
Panna montata	1,1
Formaggio fuso	0,9
Merluzzo nero	0,8

ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA D2

Alimenti (100 g)	Vitamina D (µg)
Avocado	3,4
Funghi morchelle	3,1
Funghi porcini	3,1
Funghi gallinacci	2,1
Funghi champignon	1,9

Fonti:

Banca svizzera di dati nutrizionali. Versione 5.3 [Internet]. Disponibile su: <http://naehrwertdaten.ch/>
<https://www.nu3.it>
<https://fdb.info/>



AL PRODOTTO ►

nu3 Premium Vitamina D3 in gocce

- Vitamina D al 100 % naturale
- Contiene 12,5 µg di vitamina D per goccia
- Vitamina D3 altamente biodisponibile
- Combinato con vitamina K2 e olio di cocco
- Facile da prendere grazie alla forma liquida