



## 20 Vitamin A Lebensmittel Tabelle [PDF]

Vitamin A Lebensmittel	Gehalt in mg pro 100 g
<b>Gemüse</b>	
Möhren	1.500
Grünkohl	862
Spinat	795
Feldsalat	650
Paprika	179
Brokkoli	146
<b>Fleisch</b>	
Leber (Schwein)	36.000
Gans	65
<b>Fisch</b>	
Aal	980
Thunfisch	450
Makrele	100
<b>Obst</b>	
Honigmelone	784
Aprikosen	280
Mandarinen	142
<b>Milchprodukte und Ei</b>	
Camembert	362
Edamer	290
Ei	272
<b>Fette und Öle</b>	
Lebertran	25.500
Butter	653
Margarine	638



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>

## Wissenswertes über Vitamin A Lebensmittel

Wir nehmen Vitamin A über unsere **Nahrung** auf. Dabei ist zu beachten, dass es **zwei verschiedene Formen** von Vitamin A gibt - zum einen **Beta-Carotin**, das in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist und zum anderen **Retinol**, welches ausschließlich in tierischen Erzeugnissen vorkommt.

**Retinol** ist das sogenannte **aktive** Vitamin A. Es ist an eine Fettsäure gebunden und kann direkt vom Körper verarbeitet werden.

**Beta-Carotin** wird in der Darmschleimhaut und in der Leber erst in aktives Vitamin A **umgewandelt**. Nur so kann es schließlich vom Körper verwertet werden.

Du suchst eine **vegane Alternative, die Dich mit Retinol versorgt?**

Dann hat Deine Suche nun ein Ende: for you eHealth stellt ein **hochqualitatives Vitamin A Supplement\*** her, das ich Dir sehr empfehlen kann.

Das Produkt ist **vegan, ohne jegliche Zusatzstoffe** und umweltfreundlich in Deutschland hergestellt.



Vitamin A Tropfen

5,0 ★★★★★

Hochwertiges **Vitamin A**, gelöst in **MCT-Öl aus Kokosöl**

- ✓ Inhalt: 30 ml (620 Tropfen)
- ✓ 1 Tropfen = 400 I.E. Vitamin A
- ✓ **vegan, ohne jegliche Zusatzstoffe**
- ✓ Hergestellt in **Deutschland**
- ✓ **Umweltfreundliche** Glasverpackung

SPARE nur heute 10 % mit dem Code: **hb10**

Preis: ~~19,90 €~~ **17,91 €**  
(Rabattcode wird an der Kasse eingelöst)

[Ich will mehr erfahren](#)

>>> Hier gelangst Du zu for you und kannst Dich informieren.



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>