



<b>Nutriente</b>	<b>Alimento Fonte</b>
Tiamina (Vitamina B1)	Carne de porco, germe de trigo, vísceras, carnes magras, feijões, gema de ovo e peixes.
Riboflavina (Vitamina B2)	Amêndoa, soja, carnes, ovo, semente de abóbora, abacate, gérmen de trigo
Niacina (Vitamina B3)	Carnes, peixes, amendoim, semente de girassol, frutas, cereais integrais
Ácido Pantotênico (Vitamina B5)	Semente de girassol, peixes, frango, abacate, sementes oleaginosas
Piridoxina (Vitamina B6)	Fígado (orgânico), banana, arroz integral, geléia real, quinoa real, peixes (salmão), feijão, extrato solúvel de soja, frango, oleaginosas
Biotina (Vitamina B8 ou H)	Sementes oleaginosas, ovo (gema), arroz integral, batata doce, peixes, frutas e hortaliças, maçã, levedo de cerveja,
Ácido fólico (Vitamina B9)	Leguminosas, semente de girassol, frutas, hortaliças, ovo
Cobalamina (Vitamina B12)	Leite, carnes, ovos
Ácido ascórbico (Vitamina C)	Camu-camu, acerola, caju, goiaba, abacaxi, salsa, coentro, pimentões
Tocoferóis (Vitamina E)	Abacate, sementes oleaginosas, óleos e azeites extravirgens, açaí
Vitamina K	Probióticos aumentam sua produção no intestino, vegetais verdes
Vitamina D	Exposição ao sol. Peixes, gema de ovo, óleo de salmão, óleo de fígado de bacalhau, ostras cruas
Vitamina A	Óleo de fígado de peixes, ovos, produtos lácteos
Carotenóides com atividade pró vitamina A	Cenoura, manga, mamão, folhas verde escuras, pequi, pimentões, espinafre, brócolis, couve, acelga, nabo, repolho crespo, batata doce, laranja, abóbora, tomate, damasco, melancia, melão
Magnésio	Folhas verde-escuras, cereais integrais, semente de abóbora, semente de girassol, sementes oleaginosas, cacau
Cálcio	Brássicas(couve e brócolis), Gergelim, Semente de girassol, Amêndoa, Leguminosas mais claras (feijão branco/grão de bico), Tofu, Leite e derivados, sardinha, espinafre.
Cobre	Frutos do mar, leguminosas, sementes oleaginosas, cacau, semente de abóbora, frutas, mel
Selênio	Castanha do Brasil, sementes oleaginosas, ovo, farelo de trigo, gérmen de trigo, alho, cebola, mel
Zinco	Frutos do mar, carnes, frango, peixes, sementes oleaginosas, leguminosas, gérmen de trigo
Manganês	Gérmen de trigo, soja, sementes oleaginosas, semente de abóbora, frutas, mel
Iodo	Algas e animais marinhos, aipo, agrião, sal iodado
Ferro	Carnes vermelhas, lentilha, ervilha, espinafre, brócolis, mel
Silício	Cereais integrais, aveia, cavalinha
Vanádio	Cogumelos, mariscos, salsa, vinho, pimenta do reino, semente de endro, crustáceos
Cromo	Levedo de cerveja, cereais integrais, cogumelos, oleaginosas, gérmen de trigo, brócolis, mel
Ômega 3	Linhaça, nozes, amêndoas, hortelã, algas e animais marinhos
Ácido alfa lipóico	Espinafre, brócolis, tomate, ervilha, couve, farelo de arroz, rim, coração, fígado
Triptofano	Leite, banana, abacaxi, oleaginosas, nozes, chocolate
Coenzima Q10	Peixes, abacate, espinafre, gérmen de trigo, carnes
Bioflavonóides	Uva, amora, cítricos, tomate (pele), pimentão, cebola, maçã, brócolis
Resveratrol	Uvas roxas e pretas, amora, cereja, cacau
Inositol	Frutas cítricas (exceto limão), melão cantaloupe, feijão, grãos integrais, oleaginosas
FOS (Frutoligosacarídeo)	Batata Yacon
Boro	Pêssego, cogumelo, pepino, avelã
Potássio	Mel
Colina	Ovo, mel
Fitomelatonina	Kiwi, banana

Fontes: Nutrição Clínica Funcional: Obesidade  
Suplementação Funcional Magistral – dos Nutrientes aos Compostos Bioativos  
Nutrição Funcional – dos Princípios à Prática Clínica  
Nutrição Clínica Funcional – Modulação Hormonal  
<http://www.rgnutri.com.br/alimentos/vitaminas/vbt.php>  
Food Chemistry 120 (4): 38329-36  
Am. J. Clin. Nutr. 33: 1954-1967, 1980  
Lachman J., et al. Plant Soil Environ; 49 (6), 283-290, 2003  
Cozzolino, SMF. Biodisponibilidade de nutrientes, 2007  
Shills, et al; Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença  
J Am Coll Nutr December 2008 vol. 27 no. 6 677-689