

Voedingsstoffen: waarvoor heb je ze nodig en hoe krijg je ze binnen?

Voedingstof	Waarvoor nodig(functie)	Waar zitten ze in	Opmerking over risico's en andere bijzonderheden
Vitamine A			
Vitamine B1			
Vitamine B6			
Vitamine B11			
Vitamine C			
Vitamine D			
Vitamine K			
Kalium			
Magnesium			
IJzer			
Jodium			
Zink			
Koolhydraten			
Eiwitten			
Vetten			
Vezels			
Water			
.....			
.....			