Przeciętna zawartość wybranych witamin w niektórych surowcach spożywczych   
(mg na 100 g produktu rynkowego)

Nazwa surowca A B1 B2 C D PP

Mleko 0,03 0,04 0,015 1 0,1 0,08

Twaróg chudy 0,01 0,04 0,2

Ser twardy 0,3 0,03 0,4

Jaja 0,2 0,1 0,2 0,07

Masło 0,4 0,01 0,03 0 2 0,05

Mięso chude 0,02 0,1 0,2 0 2 5

Drób 0,01 0,1 0,2 6

Wątroba wieprzowa 3 0,3 3 25 2

Ziemniaki 0,03 0,1 0,04 15 1,5

Marchew 7 0,05 0,05 5 0,4

Kapusta biała 0,1 0,04 0,05 40 0,3

Kapusta brukselska 0,1 0,15 120 0,6

Szpinak 4 0,08 0,2 40 0,6

Pomidory 1,5 0,03 0,3 25 0,6

Jabłka 0,07 0,02 0,02 12 0,15

Gruszki 0,1 0,02 0,02 7 0,5

Truskawki 0,05 0,02 0,05 60 0,6

Porzeczka czarna 0,05 0,03 150 0,3

Pomarańcze 0,02 0,07 0,03 50 0,3