



## Hur mycket D-vitamin finns i olika livsmedel?

Livsmedel	Mängd	D-vitamin (µgram)
Lax, kokt	100 gram	16,6
Ägg, kokt	1 st	0,88
Lättnmjölk	2 dl	0,45
Lättil	2 dl	0,76
Fläskfilé	100 gram	0,57
Flytande margarin, Milda	10 gram	1
Smör	10 gram	0,06
Rågbröd	1 skiva	0
Broccoli	50 gram	0