














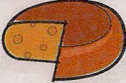









Vitamin i en påse Kyäni Sunrise

Jämförelse med samma mängd vitaminer i mat

1 cup=2.4 dl

A	2400mcg	5 mango 	21 ägg 	26 tomater 
B1	27 mg	2.25 kg jordnötter 	230 l. ärter 	
B2	1.7 mg	 1 l. lättmjölk	200 g mandel 	7 avocado 
B3	30 mg	1.5 kg potatis 	1 kg färskost	36 lit sparris 
B5	125 mg	156 ägg 	374 l. broccoli 	
B6	25 mg	5 kg tonfisk 	25 morötter 	83 bananer 
B12	2 mg	15 kg cheddarost 	330 ägg 	
C	60 mg	4 tomater 	2 apelsiner 	
D	5mcg	4  ägg	191 cups mushrooms=  458 l svamp	
E	60 IU	12 avokado 	3,6 kg spenat 	250 g mandel 