

Vitaminas e Minerais importantes na gestação

Na gestação, podemos dar maior ênfase ao ácido fólico, vitaminas C, A, niacina, tiamina, B6, D, E, cálcio, fósforo, ferro e magnésio.

Tipo	Onde encontrar
Ácido Fólico	Verduras de cor verde-escura e Fígado
Vitamina C	Verduras, frutas cítricas, banana, manga, caju, rabanete, tomate e pimentão
Vitamina A	Leite e derivados, gema de ovo, fígado, frutas amarelas e laranjas, couve e vegetais amarelos.
Niacina	Verduras, legumes, gema de ovo, carne magra, leite e derivados
Tiamina	Carnes, cereais integrais, frutas, ovos e legumes
B6	Trigo, milho, fígado, frango, peixe, leite e derivados e leveduras
D	Leite e derivados, fígado e gema
E	Leite e derivados, fígado, gema, milho, aveia, feijão e verduras
Cálcio	Leite e derivados, gema de ovo e cereais integrais
Fósforo	Carnes, leite e derivados
Ferro	Fígado, carnes, feijão, lentilha e vegetais de cor verde escuro
Magnésio	Nozes, soja, cacau, frutos do mar, cereais integrais, feijões e ervilhas