|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Water** | **Koolhydraten** | **Eiwitten** | **Vetten** |
| **Wat is de functie?** |  |  |  |  |
| **Waaruit afkomstig?** |   |  |  |  |
| **Verschijnselen bij tekort** |  |  |  |  |
| **Verschijnselen bij teveel** |  |  |  |  |
|  | **Vitamine A** | **Vitamine B (complex)** | **Vitamine C** | **Vitamine D** | **Vitamine E** | **Vitamine K** |
| **In water oplosbaar of in vet oplosbaar?** |  |  |  |  |  |  |
| **Wat is de functie?** |  |  |  |  |  |  |
| **Waaruit afkomstig?** |   |  |  |  |   |  |
| **Verschijnselen bij tekort** |  |  |  |  |  |  |
| **Verschijnselen bij teveel** |   |  |  |  |   |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mineralen** | **Functie** |
| **Calcium** |  |
| **Fosfor** |  |
| **Natrium** |  |
| **Jodium** |  |
| **Mangaan** |  |
| **IJzer** |  |
| **Koper** |  |