|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** |  |