

# WITAMINY - PODZIAŁ I NAZEWNICTWO

## WITAMINY

### ROZPUSZCZALNE W TŁUSZCZACH

Witamina **A** (retinol)  
Witamina **D3** (kalcyferol)  
Witamina **E** (tokoferol)  
Witamina **K** (filochinon)

### ROZPUSZCZALNE W WODZIE

Witamina **B1** (tiamina)  
Witamina **B2** (ryboflawina)  
Witamina **B3** (niacyna, witamina PP)  
Witamina **B5** (kwas pantotenowy)  
Witamina **B6** (pirodoksyna)  
Witamina **B7** (witamina H, biotylna)  
Witamina **B9** (kwas foliowy)  
Witamina **B12** (koboalamina)  
Witamina **C** (kwas askorbinowy)