

Witaminy rozpuszczalne w wodzie

Lp.	Grupa	Nazwa
1	Witamina B1	Tiamina
2	Witamina B2	Ryboflawina
3	Witamina B5	Kwas pantotenowy
4	Witamina B6	Pirydoksyna
5	Witamina B12	Cyjanokobalamina
6	Witamina C	Kwas L-askorbinowy
7	Witamina H	Biotyna
8	Witamina PP	Nikotynamid, Niacyna
9	Folacyna	Kwas foliowy

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

Lp	Grupa	Nazwa
1	Witamina A	Retinol
2	Witamina D	Cholekalcyferol
3	Witamina E	Alfa-Tokoferol
4	Witamina K	Filochinon