

Vitamiinide ja mineraalainete sisaldus ühe kuu keskmisena

Sisaldus päevas ühe kuu keskmisena ¹	
A-vitamiin, RE	800
E-vitamiin, mg	11
K-vitamiin, µg	75
B ₁ -vitamiin, mg	1,1
B ₂ -vitamiin, mg	1,6
Pantoteenhape, mg	5
Niatsiin, NE	18,1/18,9 ²
B ₆ -vitamiin, mg	1,8
Biotiin, µg	40
Folaadid (foolhape), µg	330
B ₁₂ -vitamiin, µg	4,0
C-vitamiin, mg	110
Naatrium, mg ³	2300
Kaalium, mg	3500
Kaltsium, mg	950/1000 ²
Fosfor, mg	520/550 ²
Magneesium, mg	350
Raud, mg	9/15 ⁴
Tsink, mg	12,7
Vask, mg	0,9
Jood, µg	150
Seleen, µg	90

¹ Kui lapseootel naiste ja imetavate emade vitamiinide ja mineraalainete vajadust ei suudeta toiduga tagada, tuleb neid toidulisandina juurde anda.

² Suurema sisalduse soovitus kehtib vanuserühmale 18–24-aastased mehed.

³ Naatriumi puhul on antud maksimaalne lubatud kogus kõikidest allikatest kokku.

⁴ 15 mg on minimaalne soovitus tüdrukutele ja naistele, kellel esinevad menstruatsioonid.