

(muudetud sõnastuses)

Vitamiinide ja mineraalainete minimaalne sisaldus¹ ühe kuu keskmisena

Sisaldus päevas ühe kuu keskmisena ²	
A-vitamiin, RE	800
D-vitamiin, µg	10 ³
E-vitamiin, mg	11
K-vitamiin, µg	75
B ₁ -vitamiin, mg	1,1
B ₂ -vitamiin, mg	1,6
Pantoteenhape, mg	5
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 ⁴	2300
Kaalium, mg	3500
Kaltsium, mg	950/1000 ⁵
Magneesium, mg	350
Raud, mg	9/15 ⁶
Tsink, mg	12,7
Vask, mg	0,9
Jood, µg	150
Seleen, µg	90

¹ Vitamiinide ja mineraalainete sisalduse lubatud veapiir on kuni 10% minimaalsest nõudest allapoole. Ülemist veapiiri ei kehtestata.

² Kui lapseootel naiste ja imetavate emade vitamiinide ja mineraalainete vajadust ei suudeta toiduga tagada, tuleb neid toidulisandina juurde anda.

³ Nõuet võib täita ka toidulisandi kaudu. Toidulisandi pakkumisel tuleb nõue tagada kõigil kuudel, välja arvatud juuni, juuli ja august.

⁴ Naatriumi puhul on antud maksimaalne lubatud kogus kõikidest allikatest kokku.

⁵ Suurema sisalduse soovitus kehtib vanuserühmale 18–24-aastased mehed.

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