

**Vitamiinide ja mineraalainete sisaldus ühe kuu keskmisena**

Sisaldus päevas ühe kuu keskmisena <sup>1</sup>	
A-vitamiin, RE	800
D-vitamiin, µg <sup>2</sup>	Võimaluse korral vähemalt 10
E-vitamiin, mg	11
K-vitamiin, µg	75
B <sub>1</sub> -vitamiin, mg	1,1
B <sub>2</sub> -vitamiin, mg	1,6
Pantoteenhape, mg	5
Niatsiin, NE	18,1/18,9 <sup>3</sup>
B <sub>6</sub> -vitamiin, mg	1,8
Biotiin, µg	40
Folaadid (foolhape), µg	330
B <sub>12</sub> -vitamiin, µg	4,0
C-vitamiin, mg	110
Naatrium, mg <sup>4</sup>	2300
Kaalium, mg	3500
Kaltsium, mg	950/1000 <sup>2</sup>
Fosfor, mg	520/550 <sup>2</sup>
Magneesium, mg	350
Raud, mg	9/15 <sup>5</sup>
Tsink, mg	12,7
Vask, mg	0,9
Jood, µg	150
Seleen, µg	90

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

<sup>2</sup> Tubase eluviisi puhul võimaluse piires toidulisandina juurde pakkuda.

<sup>3</sup> Suurema sisalduse soovitus kehtib vanuserühmale 18–24-aastased mehed.

<sup>4</sup> Naatriumi puhul on antud maksimaalne lubatud kogus kõikidest allikatest kokku.

<sup>5</sup> 15 mg on minimaalne soovitus tüdrukutele ja naistele, kellel esinevad menstruatsioonid.