

**Olulisemate vitamiinide ja mineraalainete minimaalsed vajalikud kogused päevas\***

Nimetus		Mehed üle 21 a	Naised üle 21 a
Vitamiin A	µg-ekv	600	600
Vitamiin D	µg	2,5	2,5
Vitamiin E	mg	4	3
Vitamiin C	mg	10	10
Tiamiin, vitamiin B <sub>1</sub>	mg	0,6	0,6
Riboflaviin, vitamiin B <sub>2</sub>	mg	0,8	0,8
Niatsiin	mg	11	9
Vitamiin B <sub>6</sub>	mg	1,0	0,9
Folaadid	µg	100	200
Vitamiin B <sub>12</sub>	µg	0,5	0,5
Biotiin	mg	0,075	0,075
Pantoteenhape	mg	3	3
Kaltsium	mg	500	500
Fosfor	mg	300	300
Kaalium	mg	1600	1600
Magneesium	mg	150	150
Raud	mg	7	7
Tsink	mg	5	4
Jood	µg	70	70
Seleen	µg	20	20
Naatrium	g	1	1

\* Ei vasta rasedate, last rinnaga toitvate emade ja noorte vajadustele.