

PRILOGA

Tabela 1: Dnevni odmerki vitaminov

starost	telesna masa (okvirno)	vitamin A	vitamin D (kot holekalcif erol)* ²	vitamin E	vitamin B1 (tiamin)	vitamin B2 (riboflav in)	vitamin B6 (piridok sin)	vitamin B12 (cianok obalami n)	vitamin C (askorbi nska kislina)	vitamin K (fitomen adion)	folna kislina	niaci n	pantot enska kislina	biotin
leta	kg	µg RE* ¹	µg	mg alfa- TE* ³	mg	mg	mg	µg	mg	µg	µg	mg	mg	µg
0,5-1	9	375	10	4	0,4	0,5	0,6	0,5	35	10	35	6	2	15
1-3	13	400	10	6	0,7	0,8	1,0	0,7	40	15	50	9	3	20
4-6	20	500	10	7	0,9	1,1	1,1	1,0	45	20	75	12	4	25
7-10	28	700	10	7	1,0	1,2	1,4	1,4	45	30	100	13	5	30
11-14	45	800	10	10	1,3	1,5	1,7	2,0	50	45	150	17	7	100
14+	45+	1500	10	30	3,0	3,6	4,2	9	180	80	400	30	15	300

*¹ RE - ekvivalent retinola

1 ekvivalent retinola = 1 µg retinola ali 6 µg beta karotena; 1 µg retinola = 3,33 i.e. vitamina A

*² 1 µg holekalciferola = 40 i.e. vitamina D

*³ alfa-TE - ekvivalent alfa tokoferola

1 alfa-TE = 1 mg d-alfa tokoferol = 1,49 i.e. vitamina E