

Priloga II

Najnižja in najvišja dnevna količina ter priporočen dnevni vnosi (PDV/RDA) vitaminov in mineralov za odrasle

Hranilo (enota)	Najnižja dovoljena količina	Najvišja dovoljena količina	Priporočen dnevni vnos (PDV/RDA)
Vitamin A (µg)	120	1500	800
Vitamin D (µg)	0,75	10	5
Vitamin E (mg)	1,8	30	12
Vitamin K (fitomenadion) (µg)	11,25	80	75
Vitamin B ₁ (tiamin) (mg)	0,17	3	1,1
Vitamin B ₂ (riboflavin) (mg)	0,21	3,6	1,4
Vitamin B ₆ (piridoksin) (mg)	0,21	4,2	1,4
Vitamin B ₁₂ (cianokobalmin) (µg)	0,38	9	2,5
Niacin (mg)	2,4	30	16
Pantotenska kislina (mg)	0,9	15	6
Folat (µg)	30	400	200
Biotin (µg)	7,5	300	50
Vitamin C (askorbinska kislina) (mg)	12	180	80
Kalcij (Ca) (mg)	120	1500	800
Magnezij (Mg) (mg)	56,25	600	375
Železo (Fe) (mg)	2,1	18	14
Baker (Cu) (µg)	150	3000	1000
Jod (J) (µg)	22,5	225	150
Cink (Zn) (mg)	1,5	15	10
Mangan (Mn) (mg)	0,3	5	2
Natrij (Na) (mg)	375	-	2500
Kalij (K) (mg)	300	-	2000
Selen (Se) (µg)	8,8	100	55
Krom (Cr) (µg)	6,0	125	40
Molibden (Mo) (µg)	7,3	150	50
Fluorid (F ⁻)(mg)	0,53	-	3,5
Klorid (Cl ⁻)(mg)	120	-	800
Fosfor (P) (mg)	105	1500	700
- ni predpisano			