

PRILOGA IV

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

Hranilo (enota)	Najnižja dovoljena količina	Najvišja dovoljena količina	Priporočen dnevni vnos (RDA)
Vitamin A (μg)	120	1500	800
Vitamin D (μg)	0,75	10	5
Vitamin E (mg)	1,5	30	10
Vitamin K (fitomenadion) (μg)	9,75	80	65
Vitamin B ₁ (tiamin) (mg)	0,21	3	1,4
Vitamin B ₂ (riboflavin) (mg)	0,24	3,6	1,6
Vitamin B ₆ (piridoksin) (mg)	0,3	4,2	2,0
Vitamin B ₁₂ (cianokobalmin) (μg)	0,15	9	1
Niacin (mg)	2,7	30	18
Pantotenska kislina (mg)	0,9	15	6
Folna kislina (folacin) (μg)	30	400	200
Biotin (μg)	22,5	300	150
Vitamin C (askorbinska kislina) (mg)	9	180	60
Kalcij (Ca) (mg)	120	1500	800
Magnezij (Mg) (mg)	45	600	300
Železo (Fe) (mg)	2,1	18	14
Baker (Cu) (μg)	188	3000	1250
Jod (J) (μg)	22,5	225	150
Cink (Zn) (mg)	2,25	15	15
Mangan (Mn) (mg)	0,53	5	3,5
Natrij (Na) (mg)	375	-	2500
Kalij (K) (mg)	600	-	4000
Selen (Se) (μg)	8	100	50
Krom (Cr) (μg)	10	125	65
Molibden (Mo) (μg)	11	150	75
Fluorid (F ⁻)(mg)	0,38	-	2,5
Klorid (Cl ⁻)(mg)	526	-	3500
Fosfor (P) (mg)	120	1500	800
– ni predpisano			