



VITAMIINIDE JA MINERAALAINETE PÄEVASED VÕRDLUSKOGUSED

* NRV- *Nutritional Reference Value* (inglise keeles)

Vitamiin Mineraalaine	Päevane võrdluskogus täiskasvanutele (NRV)*	Mürgistusel kasutatav ühik	15%** NRVst
Vitamiin A	800 µg	µg RE ¹	120 µg
Vitamiin D	5 µg	µg	0,75 µg
Vitamiin E	12 mg	mg α-TE ²	1,8 mg
Vitamiin K	75 µg	µg	11,25 µg
Vitamiin C	80 mg	mg	12 mg
Tiamiin (vitamiin B1)	1,1 mg	mg	0,165 mg
Riboflaviin (vitamiin B2)	1,4 mg	mg	0,21 mg
Niatsiin (vitamiin B3)	16 mg	mg NE ³	2,4 mg
Vitamiin B6	1,4 mg	mg	0,21 mg
Foolhape (vitamiin B9)	200 µg	µg	30 µg
Vitamiin B12	2,5 µg	µg	0,375 µg
Biotiin (vitamiin B7)	50 µg	µg	7,5 µg
Pantoteenhape (vitamiin B5)	6 mg	mg	0,9 mg
Kaalium	2000 mg	mg	300 mg
Kloriid	800 mg	mg	120 mg
Kaltsium	800 mg	mg	120 mg
Fosfor	700 mg	mg	105 mg
Magneesium	375 mg	mg	56,25 mg
Raud	14 mg	mg	2,1 mg
Tsink	10 mg	mg	1,5 mg
Vask	1 mg	µg (alates 30.09.2022 mg)	0,15 mg
Mangaan	2 mg	mg	0,3
Fluoriid	3,5 mg	mg	0,525
Seleen	55 µg	µg	8,25 µg
Kroom	40 µg	µg	6 µg
Molübdeen	50 µg	µg	7,5 µg
Jood	150 µg	µg	22,5 µg

** Selleks, et saaks väita, et toode sisaldab/on teatud vitamiini/mineraaltoitainet allikas, peab selle sisaldus päevases koguses olema vähemalt 15% NRV-st.

¹ RE = trans-retinooli ekvivalent = 3,33 IU = 1 µg retinooli = 6 µg β-karoteeni

² α-TE = D-α-tokoferooli ekvivalent, 1 mg α-TE = 1,49 IU = 1 mg D-α-tokoferooli

³ NE = niatsiini ekvivalent = 1 mg niatsiini = 60 mg trüptofaani