

**Evolutie van de dagelijkse referentie-innamen (RI) (voorheen Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH)) en maximale gehalten voor vitamines en mineralen**

Naam nutriënt (eenheid)	ADH-waarden van basisrichtlijn 90/496/EEG + KB 3/3/1992*	ADH-waarden van wijzigende richtlijn 2008/100/EG	RI-waarden (V1169/2011) van toepassing sinds <b>13/12/2016</b>	Minimum (% v/d ADH) vanaf 13/12/2016: (% v/d RI)	Maximum (% v/d ADH)	Maximum (KB 19/9/2017 tot wijziging KB 3/3/1992) in werking op <b>10/12/2017</b>
Vitamine A (retinolequivalenten) ( $\mu\text{g}$ )	800	800	800	120 (15)	1200 (150)	1200
Vitamine B1 (thiamine) (mg)	1,4	1,1	1,1	0,165 (15)	4,2 (300)	-
Vitamine B2 (riboflavine) (mg)	1,6	1,4	1,4	0,21 (15)	4,8 (300)	-
Vitamine B3 (niacine-equivalenten) (mg)	18	16	16	2,4 (15)	54 (300)	10 <sup>(1)</sup> of 54 <sup>(2)</sup>
Vitamine B5 (pantotheenzuur) (mg)	6	6	6	0,9 (15)	18 (300)	-
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg)	2	1,4	1,4	0,21 (15)	6 (300)	6
Vitamine B12 (cyano-cobalamine) ( $\mu\text{g}$ )	1	2,5	2,5	0,375 (15)	3 (300)	-
Vitamine C (L-ascorbinezuur) (mg)	60	80	80	12 (15)	180 (300)	1000
Vitamine D (calciferol) ( $\mu\text{g}$ )	5	5	5	0,75 (15)	7,5 (150)	75
Vitamine E (alfa-tocoferolequivalenten) (mg)	10	12	12	1,8 (15)	30 (300)	39
Vitamine H (biotine)	0,15 mg	50 $\mu\text{g}$	50 $\mu\text{g}$	7,5 (15)	0,45 (300)	-
Vitamine K ( $\mu\text{g}$ )	45*	75	75	11,25 (15)	135 (300)	210
Foliumzuur ( $\mu\text{g}$ )	200	200	200	30 (15)	400 (200)	500
Boor (mg)						3
Calcium (mg)	800	800	800	120 (15)	1600 (200)	1600
Chloride (mg)	3500*	800	800	120 (15)	7000 (200)	-
Chroom ( $\mu\text{g}$ )	125*	40	40	6 (15)	187,5 (150)	187,5
Fluoride (mg)	-	3,5	3,5	-	-	1,7
Fosfor (mg)	800	700	700	105 (15)	1600 (200)	1600
IJzer (mg)	14	14	14	2,1 (15)	28 (200)	45
Jood ( $\mu\text{g}$ )	150	150	150	22,5 (15)	225 (150)	225
Kalium (mg)	4000*	2000	2000	300 (15)	6000 (150)	6000
Koper (mg)	1,1*	1	1	0,15 (15)	1,65 (150)	2
Magnesium (mg)	300	375	375	56,25 (15)	450 (150)	450
Mangaan (mg)	3,5*	2	2	0,3 (15)	5,25 (150)	1
Molybdeen ( $\mu\text{g}$ )	150*	50	50	7,5 (15)	225 (150)	225
Natrium (mg)	2500*	-	-	-	5000 (150)	-
Seleen ( $\mu\text{g}$ )	7*	55	55	8,25 (15)	105 (150)	105
Silicium	-	-	-	-	-	-
Zink (mg)	15	10	10	1,5 (15)	22,5 (150)	22,5

(1) voor nicotinezuur of inositolhexanicotinaat (inositolhexaniacinaat) of voor de combinatie van deze twee stoffen

(2) voor nicotinamide

