

De dagelijkse referentie-innamen (RI) en minimale en maximale gehalten voor vitamines en mineralen

Naam nutriënt (eenheid)	RI-waarden (VO1169/2011)	Minimum (% v/d RI) (VO1169/2011 en KB 30/05/2021)	Maximum (KB 30/5/2021)
Vitamine A (retinolequivalenten) (μg)	800	120 (15)	1200
Vitamine B1 (thiamine) (mg)	1,1	0,165 (15)	-
Vitamine B2 (riboflavine) (mg)	1,4	0,21 (15)	-
Vitamine B3 (niacine-equivalenten) (mg)	16	2,4 (15)	10 ⁽¹⁾ of 54 ⁽²⁾
Vitamine B5 (pantotheenzuur) (mg)	6	0,9 (15)	-
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg)	1,4	0,21 (15)	6
Vitamine B12 (cyano-cobalamine) (μg)	2,5	0,375 (15)	-
Vitamine C (L-ascorbinezuur) (mg)	80	12 (15)	1000
Vitamine D (calciferol) (μg)	5	0,75 (15)	75
Vitamine E (alfa-tocoferolequivalenten) (mg)	12	1,8 (15)	39
Vitamine H (biotine)	50 μg	7,5 (15)	-
Vitamine K (μg)	75	11,25 (15)	210
Foliumzuur (μg)	200	30 (15)	500
Boor (mg)			3
Calcium (mg)	800	120 (15)	1600
Chloride (mg)	800	120 (15)	-
Chroom (μg)	40	6 (15)	187,5
Fluoride (mg)	3,5	-	1,7
Fosfor (mg)	700	105 (15)	1600
IJzer (mg)	14	2,1 (15)	45
Jood (μg)	150	22,5 (15)	225
Kalium (mg)	2000	300 (15)	6000
Koper (mg)	1	0,15 (15)	2
Magnesium (mg)	375	56,25 (15)	450
Mangaan (mg)	2	0,3 (15)	1
Molybdeen (μg)	50	7,5 (15)	225
Natrium (mg)	-	-	-
Seleen (μg)	55	8,25 (15)	105
Silicium	-	-	-
Zink (mg)	10	1,5 (15)	22,5

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

(2) voor nicotinamide