

Evolution des apports quotidiens de référence (AR) (avant Apport Journalier Recommandé (AJR)) et teneurs maximales pour vitamines et minéraux

Nom nutriment (<i>unité</i>)	Valeurs AJR de la directive 90/496/CEE + AR 3/3/1992*	Valeurs AJR de la directive 2008/100/CE	Valeurs AR (R1169/2011) en application 13/12/2016	Minimum (% AJR) depuis 13/12/2016: (% AR)	Maximum (% AJR)	Maximum (AR 19/9/2017 modifiant AR 3/3/1992) en application 10/12/2017
Vitamine A (rétinol-équivalents) (μg)	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-équivalents) (mg)	18	16	16	2,4 (15)	54 (300)	10 ⁽¹⁾ ou 54 ⁽²⁾
Vitamine B5 (acide pantothénique) (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) (μg)	1	2,5	2,5	0,375 (15)	3 (300)	-
Vitamine C (acide L-ascorbique) (mg)	60	80	80	12 (15)	180 (300)	1000
Vitamine D (calciférol) (μg)	5	5	5	0,75 (15)	7,5 (150)	75
Vitamine E (alpha-tocophérol-équivalents) (mg)	10	12	12	1,8 (15)	30 (300)	39
Vitamine H (biotine)	0,15 mg	50 μg	50 μg	7,5 (15)	0,45 (300)	-
Vitamine K (μg)	45*	75	75	11,25 (15)	135 (300)	210
Acide folique (μg)	200	200	200	30 (15)	400 (200)	500
Bore (mg)						3
Calcium (mg)	800	800	800	120 (15)	1600 (200)	1600
Chloride (mg)	3500*	800	800	120 (15)	7000 (200)	-
Chrome (μg)	125*	40	40	6 (15)	187,5 (150)	187,5
Fluorure (mg)	-	3,5	3,5	-	-	1,7
Phosphore (mg)	800	700	700	105 (15)	1600 (200)	1600
Fer (mg)	14	14	14	2,1 (15)	28 (200)	45
Iode (μg)	150	150	150	22,5 (15)	225 (150)	225
Potassium (mg)	4000*	2000	2000	300 (15)	6000 (150)	6000
Cuivre (mg)	1,1*	1	1	0,15 (15)	1,65 (150)	2
Magnésium (mg)	300	375	375	56,25 (15)	450 (150)	450
Manganèse (mg)	3,5*	2	2	0,3 (15)	5,25 (150)	1
Molybdène (μg)	150*	50	50	7,5 (15)	225 (150)	225
Sodium (mg)	2500*	-	-	-	5000 (150)	-
Sélénium (μg)	7*	55	55	8,25 (15)	105 (150)	105
Silicium	-	-	-	-	-	-
Zinc (mg)	15	10	10	1,5 (15)	22,5 (150)	22,5

(1) pour l'acide nicotinique ou l'hexanicotinate d'inositol (hexaniacinate d'inositol) ou pour l'association de ces deux substances

(2) pour la nicotinamide