

Waarden van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH) 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	Minimum (% v/d ADH)	Maximum (% v/d ADH)
Vitamine A (retinol) (μg)	800	800	120 (15)	1200 (150)
Vitamine B1 (thiamine) (mg)	1,4	1,1	0,21 (15)	4,2 (300)
Vitamine B2 (riboflavine) (mg)	1,6	1,4	0,24 (15)	4,8 (300)
Vitamine B3 (niacine) (mg)	18	16	2,7 (15)	54 (300)
Vitamine B5 (pantotheenzuur) (mg)	6	6	0,9 (15)	18 (300)
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg)	2	1,4	0,3 (15)	6 (300)
Vitamine B12 (cyano-cobalamine) (μg)	1	2,5	0,15 (15)	3 (300)
Vitamine C (L-ascorbinezuur) (mg)	60	80	9 (15)	180 (300)
Vitamine D (calciferol) (μg)	5	5	0,75 (15)	7,5 (150)
Vitamine E (uitgedrukt in alfa-tocoferol) (mg)	10	12	1,5 (15)	30 (300)
Vitamine H (biotine)	0,15 mg	50 μg	0,0225 (15)	0,45 (300)
Vitamine K (fytomenadion) (μg)	45*	75	6,75 (15)	135 (300)
Vitamine M (foliumzuur) (μg)	200	200	30 (15)	400 (200)
Calcium (mg)	800	800	120 (15)	1600 (200)
Chloor (mg)	3500*	800	525 (15)	7000 (200)
Chroom (μg)	125*	40	18,75 (15)	187,5 (150)
Fluor (mg)	-	3,5	-	-
Fosfor (mg)	800	700	120 (15)	1600 (200)
IJzer (mg)	14	14	2,1 (15)	28 (200)
Jood (μg)	150	150	22,5 (15)	225 (150)
Kalium (mg)	4000*	2000	600 (15)	6000 (150)
Koper (mg)	1,1*	1	0,165 (15)	1,65 (150)
Magnesium (mg)	300	375	45 (15)	450 (150)
Mangaan (mg)	3,5*	2	0,525 (15)	5,25 (150)
Molybdeen (μg)	150*	50	22,5 (15)	225 (150)
Natrium (mg)	2500*	-	375 (15)	5000 (150)
Seleen (μg)	70*	55	10,5 (15)	105 (150)
Zink (mg)	15	10	2,25 (15)	22,5 (150)