

**Tägliche Referenzmengen (RM) und Mindest- und Höchstgehalte für Vitamine und Mineralstoffe**

Name des Nährstoffs (Einheit)	Werte RM (VO 1169/2011)	Minimum (% RM) (VO 1169 und K.E. 30.05.2021)	Maximum (K.E. 30.05.2021)
Vitamin A (Retinoläquivalente) ( $\mu\text{g}$ )	800	120 (15)	1200
Vitamin B1 (Thiamin) (mg)	1,1	0,165 (15)	-
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg)	1,4	0,21 (15)	-
Vitamin B3 (Niacinäquivalente) (mg)	16	2,4 (15)	10 <sup>(1)</sup> oder 54 <sup>(2)</sup>
Vitamin B5 (Pantothensäure) (mg)	6	0,9 (15)	-
Vitamin B6 (Pyridoxin) (mg)	1,4	0,21 (15)	6
Vitamin B12 (Cyanocobalamin) ( $\mu\text{g}$ )	2,5	0,375 (15)	-
Vitamin C (L-Ascorbinsäure) (mg)	80	12 (15)	1000
Vitamin D (Calciferol) ( $\mu\text{g}$ )	5	0,75 (15)	75
Vitamin E (Alpha-Tocopherol-Äquivalente) (mg)	12	1,8 (15)	39
Vitamin H (Biotin)	50 $\mu\text{g}$	7,5 (15)	-
Vitamin K ( $\mu\text{g}$ )	75	11,25 (15)	210
Folsäure ( $\mu\text{g}$ )	200	30 (15)	500
Bor (mg)			3
Calcium (mg)	800	120 (15)	1600
Chlorid (mg)	800	120 (15)	-
Chrom ( $\mu\text{g}$ )	40	6 (15)	187,5
Fluorid (mg)	3,5	-	1,7
Phosphor (mg)	700	105 (15)	1600
Eisen (mg)	14	2,1 (15)	45
Jod ( $\mu\text{g}$ )	150	22,5 (15)	225
Kalium (mg)	2000	300 (15)	6000
Kupfer (mg)	1	0,15 (15)	2
Magnesium (mg)	375	56,25 (15)	450
Mangan (mg)	2	0,3 (15)	1
Molybdän ( $\mu\text{g}$ )	50	7,5 (15)	225
Natrium (mg)	-	-	-
Selen ( $\mu\text{g}$ )	55	8,25 (15)	105
Silizium	-	-	-
Zink (mg)	10	1,5 (15)	22,5

(1) für Nicotinsäure oder Inosithexanicotinat (Inositolniacinat) oder eine Kombination dieser beiden Substanzen

(2) für Nicotinamid