

DAGLIGT REFERENCEINDTAG AF VITAMINER OG MINERALER (VOKSNE)

Vitaminer og mineraler, som angives i næringsdeklarationen, og deres næringsstofreferenceværdier (NRV):

Vitamin A (µg)	800
Vitamin D (µg)	5
Vitamin E (mg)	12
Vitamin K (µg)	75
Vitamin C (mg)	80
Thiamin (mg)	1,1
Riboflavin (mg)	1,4
Niacin (mg)	16
Vitamin B6 (mg)	1,4
Folsyre (µg)	200
Vitamin B12 (µg)	2,5
Biotin (µg)	50
Pantothensyre (mg)	6
Kalium (mg)	2 000
Chlorid (mg)	800
Calcium (mg)	800
Phosphor (mg)	700
Magnesium (mg)	375
Jern (mg)	14
Zink (mg)	10
Kobber (mg)	1
Mangan (mg)	2
Fluorid (mg)	3,5
Selen (µg)	55
Chrom (µg)	40
Molybdæn (µg)	50
Jod (µg)	150

Som regel skal der tages hensyn til følgende værdier for at afgøre, hvad der udgør en ”betydelig mængde” af vitaminer og mineraler:

— 15 % af de ovenfor angivne næringsstofreferenceværdier, pr. 100 g eller 100 ml for andre varer end drikkevarer

— 7,5 % af de ovenfor angivne næringsstofreferenceværdier, pr. 100 ml for drikkevarer eller

— 15 % af de ovenfor angivne næringsstofreferenceværdier pr. portion, hvis pakken kun indeholder én enkelt portion.