

**ULLORMUT VITAMININIK MINERALINILLU NERISAQARNISSAMUT
NAJOQQUT (INERSIMASUT)**

Vitaminir mineralillu inuussutissartaqassutsimik nalunaarsuummi allassimasut, taakkulu inuussutissaqassusaat (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
Savimineq (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

Ileqqusut malillugit vitamini mineralilunniit ”annertoq” pillugu aalajangiinissamut annertussutsit makku eqqarsaatigineqassapput:

— 100 gramimut imaluunniit allanut nioqqutissanut imeruarsaataannngitsunut 100 ml-imut inuussutissaqassutsimut annertussutissatut najoqqutissatut siuliani allassimasup 15 %-ia

— imeruarsaataanngitsunut 100 ml-imut inuussutissaqassutsimut annertussutissatut najoqqutissatut siuliani allassimasup 7,5 %-ia

— Poortugaq puuguttamut ataatsimut naammattumik imaqarpat puuguttamut ataatsimut (portion) inuussutissaqassutsimut annertussutissatut najoqqutissatut siuliani allassimasup 15 %-ia.