

## LIITE 3

Vitamiini	Määrä vuorokausi- annoksessa aikuiselle		Kivennäisaine	Määrä vuorokau- siannoksessa aikuiselle	
A-vitamiini	800	mikrog	kalsium	800	mg
D-vitamiini	5	mikrog	fosfori	800	mg
E-vitamiini	10	mg	magnesium	350	mg
K-vitamiini	70	mikrog	rauta	18	mg
tiamiini (B <sub>1</sub> -vit.)	1,4	mg	sinkki	15	mg
riboflaviini (B <sub>2</sub> -vit.)	1,6	mg	jodi	150	mikrog
niasiini	18	mg	kupari	2	mg
B <sub>6</sub> -vitamiini	2,2	mg	mangaani	2,5	mg
foolihappo	300	mikrog	kromi	50	mikrog
B <sub>12</sub> -vitamiini	3	mikrog	seleeni	50	mikrog
pantoteenihappo	4	mg	kalium	3500	mg
biotiiini	30	mikrog			
C-vitamiini	60	mg			
beetakaroteeni	6	mg			