

**BILAGA 3**

Vitamin	Dygnsdos för vuxna		Mineralämne	Dygnsdos för vuxna	
A-vitamin	800	mikrog	kalsium	800	mg
D-vitamin	5	mikrog	fosfor	800	mg
E-vitamin	10	mg	magnesium	350	mg
K-vitamin	70	mikrog	järn	18	mg
tiamin (B <sub>1</sub> -vit.)	1,4	mg	zink	15	mg
riboflavin (B <sub>2</sub> -vit.)	1,6	mg	jod	150	mikrog
niasin	18	mg	koppar	2	mg
B <sub>6</sub> -vitamin	2,2	mg	mangan	2,5	mg
folsyra	300	mikrog	krom	50	mikrog
B <sub>12</sub> -vitamin	3	mikrog	selen	50	mikrog
pantotensyra	4	mg	kalium	3500	mg
biotin	30	mikrog			
C-vitamin	60	mg			
betakaroten	6	mg			