

<b>Valeurs des Apports journaliers recommandés (AJR) pour les vitamines et minéraux</b> Nom du nutriment ( <i>unité</i> )	<b>Anciennes valeurs AJR</b> (directive de base 90/496/CEE+ AR 03/03/1992*)	<b>Nouvelles valeurs AJR</b> (directive 2008/100/CE modifiant -> voir AR 08/01/1992 modifié)	<b>Teneur minimale calculée sur base des nouvelles valeurs AJR</b> (% par rapport aux nouveaux AJR) (Règlement 1925/2006)	<b>Teneur maximale calculée sur base des anciennes valeurs AJR</b> (% par rapport aux nouveaux AJR)
Vitamine A (rétinol) ( <i>µg</i> )	800	800	120 (15)	1200 (150)
Vitamine B1 (thiamine) ( <i>mg</i> )	1,4	1,1	0,165 (15)	4,2 (381,82)
Vitamine B2 (riboflavine) ( <i>mg</i> )	1,6	1,4	0,21 (15)	4,8 (342,86)
Vitamine B3 (niacine) ( <i>mg</i> )	18	16	2,4 (15)	54 (337,50)
Vitamine B5 (acide pantothénique) ( <i>mg</i> )	6	6	0,9 (15)	18 (300)
Vitamine B6 (pyridoxine) ( <i>mg</i> )	2	1,4	0,21 (15)	6 (428,57)
Vitamine B12 (cyano-cobalamine) ( <i>µg</i> )	1	2,5	0,375 (15)	3 (120)
Vitamine C (acide L-ascorbique) ( <i>mg</i> )	60	80	12 (15)	180 (225)
Vitamine D (calciférol) ( <i>µg</i> )	5	5	0,75 (15)	7,5 (150)
Vitamine E (exprimée en alfa-tocophérol) ( <i>mg</i> )	10	12	1,8 (15)	30 (250)
Vitamine H (biotine) ( <i>µg</i> )	150	50	7,5 (15)	450 (900)
Vitamine K (phytoménadione) ( <i>µg</i> )	45*	75	11,25 (15)	135 (180)
Vitamine M (acide folique) ( <i>µg</i> )	200	200	30 (15)	400 (200)
Calcium ( <i>mg</i> )	800	800	120 (15)	1600 (200)
Chlore ( <i>mg</i> )	3500*	800	120 (15)	7000 (875)
Chrome ( <i>µg</i> )	125*	40	6 (15)	187,5 (468,75)
Fluor ( <i>mg</i> )	-	3,5	-	-
Phosphore ( <i>mg</i> )	800	700	105 (15)	1600 (228,57)
Fer ( <i>mg</i> )	14	14	2,1 (15)	28 (200)
Iode ( <i>µg</i> )	150	150	22,5 (15)	225 (150)
Potassium ( <i>mg</i> )	4000*	2000	300 (15)	6000 (300)
Cuivre ( <i>mg</i> )	1,1*	1	0,15 (15)	1,65 (165)
Magnésium ( <i>mg</i> )	300	375	56,25 (15)	450 (120)
Manganèse ( <i>mg</i> )	3,5*	2	0,3 (15)	5,25 (262,50)
Molybdène ( <i>µg</i> )	150*	50	7,5 (15)	225 (450)
Sodium ( <i>mg</i> )	2500*	-	-	-
Sélénium ( <i>µg</i> )	70*	55	8,25 (15)	105 (190,91)
Zinc ( <i>mg</i> )	15	10	1,5 (15)	22,5 (225)

Teneur minimale : calculée sur base des nouveaux AJR (% par rapport aux nouveaux AJR)

Teneur maximale : calculée sur base des anciens AJR (% par rapport aux nouveaux AJR)