

Apports journaliers recommandés (AJR) pour les vitamines et les minéraux

Nom nutriment (<i>unité</i>)	Valeur AJR de la directive 90/496/CEE + AR 3/3/1992*	Valeur AJR de la directive 2008/100/CE	Minimum (% de l'AJR)	Maximum (% de l'AJR)
Vitamine A (retinol) (μg)	800	800	120 (15)	1200 (150)
Vitamine B1 (thiamine) (<i>mg</i>)	1,4	1,1	0,21 (15)	4,2 (300)
Vitamine B2 (riboflavine) (<i>mg</i>)	1,6	1,4	0,24 (15)	4,8 (300)
Vitamine B3 (niacine) (<i>mg</i>)	18	16	2,7 (15)	54 (300)
Vitamine B5 (acide pantothénique) (<i>mg</i>)	6	6	0,9 (15)	18 (300)
Vitamine B6 (pyridoxine) (<i>mg</i>)	2	1,4	0,3 (15)	6 (300)
Vitamine B12 (cyano-cobalamine) (μg)	1	2,5	0,15 (15)	3 (300)
Vitamine C (acide L-ascorbique) (<i>mg</i>)	60	80	9 (15)	180 (300)
Vitamine D (calciphérol) (μg)	5	5	0,75 (15)	7,5 (150)
Vitamine E (alfa-tocophérol) (<i>mg</i>)	10	12	1,5 (15)	30 (300)
Vitamine H (biotine)	0,15 mg	50 μg	0,0225 (15)	0,45 (300)
Vitamine K (phytomenadione) (μg)	45*	-	6,75 (15)	135 (300)
Vitamine M (acide folique) (μg)	200	200	30 (15)	400 (200)
Calcium (<i>mg</i>)	800	800	120 (15)	1600 (200)
Chloride (<i>mg</i>)	3500*	800	525 (15)	7000 (200)
Chrome (μg)	125*	40	18,75 (15)	187,5 (150)
Fluorure (<i>mg</i>)	-	3,5	-	-
Phosphore (<i>mg</i>)	800	700	120 (15)	1600 (200)
Fer (<i>mg</i>)	14	14	2,1 (15)	28 (200)
Iode (μg)	150	150	22,5 (15)	225 (150)
Potassium (<i>mg</i>)	4000*	2000	600 (15)	6000 (150)
Cuivre (<i>mg</i>)	1,1*	1	0,165 (15)	1,65 (150)
Magnésium (<i>mg</i>)	300	375	45 (15)	450 (150)
Manganèse (<i>mg</i>)	3,5*	2	0,525 (15)	5,25 (150)
Molybdène (μg)	150*	50	22,5 (15)	225 (150)
Sodium (<i>mg</i>)	2500*	-	375 (15)	5000 (150)
Sélénium (μg)	70*	55	10,5 (15)	105 (150)
Zinc (<i>mg</i>)	15	10	2,25 (15)	22,5 (150)