

Rozporządzenie Ministra Zdrowia
z dnia 9 października 2007 r.
w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety
(Dz. U. Nr 196, poz. 1425, z 2010 r. Nr 91, poz. 596)

[...]

Załącznik nr 3

WARTOŚCI ODNIESIENIA DO ZNAKOWANIA SUPLEMENTÓW DIETY

Witaminy i składniki mineralne	Zalecane dzienne spożycie
1	2
Witamina A	800 µg
Witamina D	5 µg
Witamina E	12 mg
Witamina K	75 µg
Witamina C	80 mg
Tiamina	1,1 mg
Ryboflawina	1,4 mg
Niacyna	16 mg
Witamina B ₆	1,4 mg
Kwas foliowy	200 µg
Witamina B ₁₂	2,5 µg
Biotyna	50 µg
Kwas pantotenowy	6 mg
Potas	2 000 mg
Chlorek	800 mg
Wapń	800 mg
Fosfor	700 mg
Magnez	375 mg
Żelazo	14 mg
Cynk	10 mg

Miedź	1 mg
Mangan	2 mg
Fluorek	3,5 mg
Selen	55 µg
Chrom	40 µg
Molibden	50 µg
Jod	150 µg