

**LIITE 3**  
**BILAGA 3**

Vitamiini Vitamin		Määrä vuorokausi- annoksessa aikuiselle Dygnsdos för vuxna	Kivennäisaine Mineralämne	Määrä vuorokausi- annoksessa aikuiselle Dygnsdos för vuxna
A-vitamiini	A-vitamin	900 mikrog	kalsium	kalsium 900 mg
D-vitamiini	D-vitamin	10 mikrog	fosfori	fosfor 800 mg
E-vitamiini	E-vitamin	10 mg	magnesium	magnesium 350 mg
K-vitamiini	K-vitamin	70 mikrog	rauta	järn 18 mg
tiamiini (B <sub>1</sub> -vit.)	tiamin (B <sub>1</sub> -vit.)	1,5 mg	sinkki	zink 15 mg
riboflaviini (B <sub>2</sub> -vit.)	riboflavin (B <sub>2</sub> -vit.)	1,7 mg	jodi	jod 150 mikrog
niasiini	niasin	20 mg	kupari	koppar 2 mg
B <sub>6</sub> -vitamiini	B <sub>6</sub> -vitamin	2,2 mg	mangaani	mangan 2,5 mg
foolihappo	folsyra	400 mikrog	kromi	krom 50 mikrog
B <sub>12</sub> -vitamin	B <sub>12</sub> -vitamin	3 mikrog	seleeni	selen 50 mikrog
pantoteenihappo	pantotensyra	4 mg	kalium	kalium 3500 mg
biotini	biotin	30 mikrog		
C-vitamiini	C-vitamin	75 mg		
beetakaroteeni	betakaroten	6 mg		