




















**Bijlage : Aanbevolen (ADH) en optimale (ODH) hoeveelheid vitamines en mineralen**

Vitamine	Zit onder andere in	ADH	ODH
<b>A (Retinol)</b>		800 µg (microgram)	ODH 2500 µg
<b>B1 (Thiamine)</b>		1,1 mg (milligram)	35 mg
<b>B2</b>		1,5 mg mannen 1,1 mg vrouwen	35 mg
<b>B3</b>		17 mg mannen 11 mg vrouwen	20-85 mg
<b>B6</b>		1,5 mg	75 mg
<b>B11 (Foliumzuur)</b>		300 µg zwangere vrouw 400-500 µg	800 µg
<b>B12</b>		2,8 µg	25 µg
<b>Vit C (Ascorbinezuur)</b>		60 mg	300-3000 mg
<b>Vit D</b>		2,5- µg, ouder dan 50 jaar 5-10 µg	25 µg, minimaal 50 µg in de winter
<b>Vit E</b>		11,8-13 mg	100-300 mg

<b>Calcium</b>		800-1000 mg	1000 mg
<b>Chroom</b>		Geen	125 µg
<b>Jodium</b>		150 µg	100-300 µg
<b>Kalium</b>		Geen	2000 mg
<b>IJzer</b>		11 mg voor mannen en 15 mg voor vrouwen	20 mg
<b>Magnesium</b>		250-3000 mg voor vrouwen en 300-350 mg voor mannen	500 mg
<b>Selenium</b>		50-150 µg	100 µg
<b>Zink</b>		10-15 mg	20 mg
<b>Natrium</b> (1 gr keukenzout = 0,4 gr natrium)		Max 2,4 gr (= 6 gr keukenzout)	1,5 gr