

Příloha č. 5 k vyhlášce č. 225/2008 Sb.

Doporučené denní dávky (DDD) vitaminů a minerálních látek

Vitamin nebo minerální látka	jednotka	Doporučená denní dávka
Vitamin A	µg	800
Thiamin (vitamin B ₁)	mg	1,1
Riboflavin (vitamin B ₂)	mg	1,4
Vitamin B ₆	mg	1,4
Vitamin B ₁₂	µg	2,5
Kyselina pantothenová	mg	6
Vitamin C	mg	80
Vitamin D	µg	5
Vitamin E	mg	12
Vitamin K	µg	75
Biotin	µg	50
Kyselina listová	µg	200
Niacin	mg	16
Draslík	mg	2000
Fosfor	mg	700
Fluoridy	mg	3,5
Hořčík	mg	375
Chloridy	mg	800
Chrom	µg	40
Jód	µg	150
Mangan	mg	2
Měď	mg	1
Molybden	µg	50
Selen	µg	55
Vápník	mg	800
Zinek	mg	10
Železo	mg	14

Poznámka:

Doporučené denní dávky vitaminů a minerálních látek se vztahují na celkový denní příjem vitaminů a minerálních látek. Za zdroj vitaminů a minerálních látek lze považovat doplňky stravy s obsahem alespoň významného množství vitaminů a minerálních látek, za které se považuje nejméně 15 % z hodnot doporučených denních dávek uvedených v tabulce, které je obsaženo ve 100 g nebo ve 100 ml nebo v jednom balení, pokud toto balení obsahuje jednu porci.