

Vitaminen & mineralen ADH voor volwassen mannen en vrouwen

1000 mcg (µg) = 1 milligram
1000 milligram = 1 gram

VITAMINE	ADH MANNEN	ADH VROUWEN	MAXIMUM PER DAG
A	800 mcg	680 mcg	3000 mcg
B1	1,1 mg	1,1 mg	Geen ongewenste effecten bekend
B2	1,5 mg	1,1 mg	Geen ongewenste effecten bekend
B3	17 mg	13 mg	35 mg
B5	5 mg	5 mg	Geen ongewenste effecten bekend
B6	1,7 mg	1,5 mg	25 mg
B8	40 mcg	40 mcg	Geen ongewenste effecten bekend
B11	300 mcg	300 mcg	1000 mcg
B12	2,8 mcg	2,8 mcg	Geen ongewenste effecten bekend
C	75 mg	75 mg	Geen maximum
D	10 mg	10 mg	50 mcg
E	10 mg	8 mg	300 mg
K	100 mcg	90 mcg	Geen ongewenste effecten bekend
Calcium	900 mg	800 mg	2500 mg
Chloride	800 mg	800 mg	2500 mg
Chroom	40 mcg	40 mcg	Geen maximale hoeveelheid vastgesteld
Foliumzuur	200 mcg	200 mcg	1000 mcg
Fosfor	550 mg	550 mg	Geen maximale hoeveelheid vastgesteld
IJzer	6 mg	15 mg	50-75 mg
Jodium	150 mcg	150 mcg	600 mcg
Kalium	3,5 gram	3,5 gram	Geen maximale hoeveelheid vastgesteld
Koper	0,9 mg	0,9 mg	5000 mcg
Magnesium	350 mg	350 mg	250 mg (als voedingssupplement)
Mangaan	3 mg	3 mg	Geen maximale hoeveelheid vastgesteld
Natrium	-	-	
Selenium	70 mcg	70 mcg	600 mcg
Zink	9 mg	7 mg	25 mg
Vitaa.nl			