

Valeurs des Apports journaliers recommandés (AJR) pour les vitamines et minéraux Nom du nutriment (<i>unité</i>)	Anciennes valeurs AJR (directive de base 90/496/CEE+ AR 03/03/1992*)	Nouvelles valeurs AJR (directive 2008/100/CE modifiant -> voir AR 08/01/1992 modifié)	Teneur minimale calculée sur base des nouvelles valeurs AJR (% par rapport aux nouveaux AJR) (Règlement 1925/2006)	Teneur maximale calculée sur base des anciennes valeurs AJR (% par rapport aux nouveaux AJR)
Vitamine A (rétinol) (<i>µg</i>)	800	800	120 (15)	1200 (150)
Vitamine B1 (thiamine) (<i>mg</i>)	1,4	1,1	0,165 (15)	4,2 (381,82)
Vitamine B2 (riboflavine) (<i>mg</i>)	1,6	1,4	0,21 (15)	4,8 (342,86)
Vitamine B3 (niacine) (<i>mg</i>)	18	16	2,4 (15)	54 (337,50)
Vitamine B5 (acide pantothénique) (<i>mg</i>)	6	6	0,9 (15)	18 (300)
Vitamine B6 (pyridoxine) (<i>mg</i>)	2	1,4	0,21 (15)	6 (428,57)
Vitamine B12 (cyano-cobalamine) (<i>µg</i>)	1	2,5	0,375 (15)	3 (120)
Vitamine C (acide L-ascorbique) (<i>mg</i>)	60	80	12 (15)	180 (225)
Vitamine D (calciférol) (<i>µg</i>)	5	5	0,75 (15)	7,5 (150)
Vitamine E (exprimée en alfa-tocophérol) (<i>mg</i>)	10	12	1,8 (15)	30 (250)
Vitamine H (biotine) (<i>µg</i>)	150	50	7,5 (15)	0,45 (900)
Vitamine K (phytoménadione) (<i>µg</i>)	45*	75	11,25 (15)	135 (180)
Vitamine M (acide folique) (<i>µg</i>)	200	200	30 (15)	400 (200)
Calcium (<i>mg</i>)	800	800	120 (15)	1600 (200)
Chlore (<i>mg</i>)	3500*	800	120 (15)	7000 (875)
Chrome (<i>µg</i>)	125*	40	6 (15)	187,5 (468,75)
Fluor (<i>mg</i>)	-	3,5	-	-
Phosphore (<i>mg</i>)	800	700	105 (15)	1600 (228,57)
Fer (<i>mg</i>)	14	14	2,1 (15)	28 (200)
Iode (<i>µg</i>)	150	150	22,5 (15)	225 (150)
Potassium (<i>mg</i>)	4000*	2000	300 (15)	6000 (300)
Cuivre (<i>mg</i>)	1,1*	1	0,15 (15)	1,65 (165)
Magnésium (<i>mg</i>)	300	375	56,25 (15)	450 (120)
Manganèse (<i>mg</i>)	3,5*	2	0,3 (15)	5,25 (262,50)
Molybdène (<i>µg</i>)	150*	50	7,5 (15)	225 (450)
Sodium (<i>mg</i>)	2500*	-	-	-
Sélénium (<i>µg</i>)	70*	55	8,25 (15)	105 (190,91)
Zinc (<i>mg</i>)	15	10	1,5 (15)	22,5 (225)

Teneur minimale : calculée sur base des nouveaux AJR (% par rapport aux nouveaux AJR)

Teneur maximale : calculée sur base des anciens AJR (% par rapport aux nouveaux AJR)