



Vitamine e Minerali

Apporti massimi giornalieri di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari (*Ministero della Salute*, revisione aprile 2019)

Vitamine	
Acido folico	400 mcg
Acido pantotenico	18 mg
Biotina	450 mcg
Niacina	54 mg
Vitamina A (Beta carotene come unica fonte)	7,5 mg (1250 mcg RE)
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	1200 mcg
Vitamina B1 (Tiamina)	25 mg
Vitamina B12	1 mcg
Vitamina B2 (Riboflavina)	25 mg
Vitamina B6 (Piridossina)	10 mg
Vitamina C	1000 mg
Vitamina D	50 mcg
Vitamina E	60 mg
Vitamina K	200 mcg
Minerali	
Boro	3,6 mg
Calcio	1200 mg
Cloro	non definito
Cromo	200 mcg
Ferro	30 mg
Fluoro	4 mg
Fosforo	1200 mg
Iodio	225 mcg
Magnesio	450 mg
Manganese	10 mg
Molibdeno	100 mcg
Potassio	non definito
Rame	2 mg
Selenio	100 mcg
Silicio	non definito
Sodio	non definito
Zinco	15 mg*

*15 per prodotti destinati agli adulti; 7,5 per prodotti destinati a bambini (a partire da 3 anni) e adolescenti