

Hier ist Ihr persönlicher Mineralstoffbedarf:  
Alter 25- 55 Jahre.

Calcium (mg)	1000
Magnesium (mg)	350
Eisen (mg)	10
Jod ( $\mu\text{g}$ )	200
Zink (mg)	10
Vitamin B1 (mg)	1,2
Vitamin B2 (mg)	1,4
Nicotinsäureamid (mg)	16
Panthothensäure (mg)	6
Vitamin B6 (mg)	1,5
Vitamin B12 ( $\mu\text{g}$ )	3,0
Biotin (mg)	30 - 60
Vitamin C (mg)	100
Vitamin E (mg)	14
Folsäure ( $\mu\text{g}$ )	400

Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr, 5. Überarbeitung 1991, 1. korr. Nachdruck 1992, Umschau Buchverlag, Frankfurt am Main.