

חזור ל"תוכן" נהלי תזונה חזור לטוהל 5.0.2

הרכב רכיבי תזונה לצריכה יומית בכמוסה על פי המלצות הועדה לגילאי < 70

אחוז מקצובה היומית המומלצת לגילאי < 70		כמות (מ"ג) בכמוסה	שם הויטמין או המינרל
נשים	גברים		
50%	64%	0.450 (1500 יב"ל)*	ויטמין A- רטינול
100%	100%	0.020 (800 יב"ל)	ויטמין D- קלציפורל
66%	66%	10	ויטמין E- שווי טוקופורול
55%	50%	0.6	ויטמין B1-תיאמין
64%	54%	0.7	ויטמין B2-ריבופלבין
57%	50%	8	ויטמין B3- חומצה ניקוטינית
60%	53%	0.9	ויטמין B6- פירידוקסין
30%	30%	0.120	פולאצין, חומצה פולית
100%	100%	0.0024	ויטמין B12- ציאנוקובלמין
80%	67%	60	ויטמין C- חומצה אסקורבית
60%	60%	3	ויטמין B5- ח. פנטותנית
100%	100%	0.030	ויטמין H- ביוטין
16%	12%	70	כולין
50%	50%	0.075	יוד
100%	73%	8	אבץ
16%	12.5%	0.5	פלואור
55%	55%	0.030	סלניום
100%	100%	0.9	נחושת
67%	52%	1.2	מנגן
100%	57%	0.02	כרום
100%	100%	0.045	מוליבדן