

Tablo1:

A vitamini	µg RE	700
D vitamini	µg	5
E vitamini	mg TE	10
C vitamini	mg	45
Tiamin	mg	1.1
Riboflavin	mg	1.6
Niasin	mg NE	18
B6 vitamini	mg	1.5
Folat	µg	200
B12 vitamini	µg	1.4
Biotin	µg	15
Pantotenik asit	mg	3
Kalsiyum	mg	700
Fosfor	mg	550
Potasyum	mg	3100
Demir	mg	16
Çinko	mg	9.5
Bakır	mg	1.1
İyot	µg	130
Selenyum	µg	55
Sodyum	mg	575
Magnezyum	mg	150
Mangan	mg	1

RE: Transretinol eşdeğeri

NE: Niasin eşdeğeri= mg nikotinic asit+mg triptofan/60

TE: α-tokoferol eşdeğeri

Ek-2
AMİNOASİT GEREKSİNİM TABLOSU ⁽¹⁾

	g/100g protein
Sistin+metiyonin	1.7
Histidin	1.6
İzolösin	1.3
Lösin	1.9
Lizin	1.6
Fenilalanin+tirozin	1.9
Treonin	0.9
Triptofan	0.5
Valin	1.3

⁽¹⁾ Dünya Sağlık Örgütü. Enerji ve protein gereksinimleri. Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)/ Dünya Sağlık Örgütü (WHO) toplantı raporu. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü, 1985 (WHO Teknik Rapor Serisi, 724).