

En dagsdos MittVal om en tablett innehåller:

Siffror under mängd anger % av rekommenderat dagligt intag (RDI).

	VEGETARIAN	KVINNA	MAN	FAMILJ/KOMBI	55+	SPORT	BARN	MULTIBRUS
VITAMINER	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI
Vitamin A	- -	300 µg 38%	450 µg 56%	350 µg 44%	250 µg 31%	400 µg 50%	175 µg 22%	700 µg 88%
Vitamin D₃	- -	3,75 µg 75%	3,75 µg 75%	3,75 µg 75%	5 µg 100%	3,75 µg 75%	3,75 µg 75%	7,5 µg 150%
Vitamin E*	- -	30 mg 300%	30 mg 300%	30 mg 300%	30 mg 300%	60 mg 600%	3 mg 30%	12 mg 120%
Vitamin B₁	- -	0,75 mg 54%	0,75 mg 54%	0,6 mg 43%	0,6 mg 43%	1,75 mg 125%	0,35 mg 25%	1,2 mg 86%
Vitamin B₂	1,4 mg 88%	0,8 mg 50%	0,85 mg 53%	0,7 mg 44%	0,7 mg 44%	2 mg 125%	0,45 mg 28%	2,4 mg 150%
Nikotinamid	- -	9,5 mg 53%	10 mg 55%	8 mg 44%	7 mg 39%	22,5 mg 125%	5,5 mg 31%	18 mg 100%
Vitamin B₆	- -	0,75 mg 38%	0,8 mg 40%	0,75 mg 38%	1,5 mg 75%	1,9 mg 95%	0,45 mg 23%	3 mg 150%
Folsyra	- -	250 µg 125%	150 µg 75%	150 µg 75%	300 µg 150%	200 µg 100%	62,5 µg 31%	400 µg 200%
Vitamin B₁₂	15 µg 1500%	1,5 µg 150%	1 µg 100%	1 µg 100%	100 µg 10000%	2 µg 200%	0,55 µg 55%	3 µg 300%
Vitamin C*	- -	60 mg 100%	60 mg 100%	60 mg 100%	60 mg 100%	100 mg 167%	20 mg 33%	200 mg 333%
Biotin	- -	15 µg 10%	15 µg 10%	15 µg 10%	15 µg 10%	45 µg 30%	10 µg 7%	30 µg 20%
Pantotenat	- -	2,5 mg 42%	2,5 mg 42%	2,5 mg 42%	2,5 mg 42%	3 mg 50%	2,5 mg 42%	6 mg 100%
Vitamin K1	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	40 µg -
MINERALER	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI	mg/µg %RDI
Järn	12 mg 86%	7,5 mg 54%	- -	6 mg 43%	- -	7,5 mg 54%	4,5 mg 32%	5 mg 36%
Zink	12 mg 80%	5 mg 33%	4,5 mg 30%	4,5 mg 30%	7 mg 47%	9 mg 60%	3,5 mg 23%	6 mg 40%
Koppar	- -	0,45 mg -	0,45 mg -	0,45 mg -	0,45 mg -	0,45 mg -	- -	- -
Jod	150 µg 100%	75 µg 50%	75 µg 50%	75 µg 50%	75 µg 50%	75 µg 50%	50 µg 33%	180 µg 120%
Mangan	- -	0,5 mg -	0,5 mg -	0,5 mg -	0,5 mg -	1 mg -	0,5 mg -	1 mg -
Krom	- -	25 µg -	25 µg -	25 µg -	25 µg -	75 µg -	25 µg -	150 µg -
Selen	50 µg -	27,5 µg -	30 µg -	30 µg -	30 µg -	50 µg -	12,5 µg -	50 µg -
Molybden	- -	50 µg -	50 µg -	50 µg -	50 µg -	75 µg -	50 µg -	100 µg -
Kalcium	250 mg 31%	120 mg 15%	120 mg 15%	120 mg 15%	120 mg 15%	50 mg 6%	80 mg 10%	150 mg 19%
Magnesium	- -	50 mg 17%	50 mg 17%	50 mg 17%	50 mg 17%	150 mg 50%	20 mg 7%	100 mg 33%

*Antioxidanter

MittVal®