

**Denní doporučené dávky živin pro evropskou populaci
(PRI = population reference intake)**

FAKTOR	REFERENČNÍ DÁVKA PRO POPULACI
Bílkoviny	0,75 g / kg hmotnosti
Tuky ¹	do 30 % celkového energetického příjmu
n-6 PUFA ²	2 % celkového energetického příjmu
n-3 PUFA	0,5 % celkového energetického příjmu
Sacharidy ³	podle rozdílu
Thiamin (vitamin B ₁)	100 µg / MJ ⁴
Riboflavin (vitamin B ₂)	1,6 (1,3) ⁵ mg
Niacin (vitamin B ₃)	1,6 mg ekv. niacinu / MJ
Kyselina pantotenová (vitamin B ₅)	3 – 12 mg
Pyridoxin (vitamin B ₆)	15 µg / 1 g bílkovin
Kyselina listová (vitamin B ₉)	200 µg
Kobalamin (vitamin B ₁₂)	1,4 µg
	15 – 100 µg
Vitamin C	45 mg
Vitamin A	700 (600) µg
Vitamin D	0 – 10 µg
Vitamin E	0,4 mg ekv. α-tokoferolu / 1 g PUFA
Vápník (Ca)	700 mg
Fosfor (P)	550 mg
Hořčík (Mg)	150 – 500 mg
Draslík (K)	3 100 mg
Sodík (Na)	575 – 3 500 mg

Železo (Fe)	9 (16, 8) ⁶
Zinek (Zn)	9,5 (7) mg
Měď (Cu)	1,1 mg
Selén (Se)	55 µg
Jod (I)	130 µg
Mangan (Mn)	1 – 10 mg

1 PRI doporučení pro tuky neuvádí, převzato z WHO a EURODIET

2 Polynenasycené mastné kyseliny

3 PRI doporučení pro sacharidy neuvádí. Vhodné množství obdržíme po odečtení bílkovin a tuků od celkové energie (v % energetického příjmu)

4 Megajoul = 1 000 kJ (= cca 239 kcal)

5 V závorkách jsou uvedeny referenční dávky pro ženy, jsou-li odlišné od ref. dávek pro muže

6 Referenční dávka pro ženy v reprodukčním věku a ženy postmenopauzální resp.