

Seznam esenciálních živin (celkem 40)

9 aminokyselin, 2 MK, 14 vitamínů, 15 minerálů, vláknina

Doporučené denní dávky esenciálních živin (DDD)

dle vyhlášky 330/ 2009 Nař. EP 1169/2011

	Živina	Jednotka	DDD	Max. limit
	Bílkoviny	g	50	
1	Histinin	g	0.7	
2	Leucin	g	2.7	
3	Isoleucin	g	1.4	
4	Lysin	g	2.1	
5	Methionin + cystein	g	1.1	
6	Phenylalanin + Tyrosin	g	1.8	
7	Threonin	g	1.1	
8	Tryptofan	g	0.3	
9	Valin	g	1.8	
	Tuky	g	70	
	Nasycené	g	20	
	Mononenasycené	g	32	
	Polynenasycené	g	-	
10	ω 3 linolen/EPA 0,5%	g	2/ 200 mg	3 g
11	ω6 3-4% 2,5%	g	10/ 7-9 g	
	ω 9 14%	g	32 g	
	Sacharidy	g	260	
	Cukry	g	90	
	Vláknina	g	25	
	Vitamíny			
12	A - retinol betakar.	mcg	800	3000
13	B1 thiamin	mg	1.1	
14	B2 riboflavin	mg	1.4	
15	B3 niacin PP	mg	16	35
16	B5 kys. pantothenová	mg	6	
17	B6 pyridoxin	mg	1.4	25
18	B7 biotin	mcg	50	
19	B9 foláty, kys. Listová - Folavin	mcg	200	1000
20	B12 kobalamin	mcg	2.5	
21	C kys. askorbová	mg	80	2000
22	D - kalciferol	mcg	5	100 IU
23	E - tokoferol	mg	12	300
24	K - menadiol	mcg	75	
25	cholin	mg	500	

cukr Ž 25 g
M 36 g

3-4 % = 7 - 9 g

	Živina	Jednotka	DDD	Max. limit
	Minerály	mg		
26	Ca - vápník	mg	800	
27	Mg - hořčík	mg	375	
28	P- fosfor	mg	700	
29	K - draslík	mg	2000	
30	Cl - chlór	mg	800	
31	F - fluór	mg	3.5	
32	Na - sodík/sůl	g	2,4/6	
33	Fe - železo	mg	14	
34	Cu - měď	mg	1	16
35	I - jód	mcg	150	
36	Mn - mangan	mg	2	
37	Cr - chróm	mcg	40	
38	Zn - zinek	mg	10	
39	Se - selen	mcg	55	
40	Molybden	mcg	50	
	Vláknina	g	25	
	Isoflavony	mg	50	

EPA 250 mg

tuk: NMK:PolyN:MonN

DHA 100 - 200 mg

1 : 1,4 : 0,6

23 : 33 : 14

Tolerovaný příjem rizikových živin pro ø spotřebitele.

NMK ≤ 20g/ den K ø K tuk

Přidaný cukr ≤ 50g

Vit.D 1mcg = 40 IU

1 IU = 0,025 IU

1RE = 1mcg A = 6 mcg betakaroten

1RE = 3,3 IU 1 IU = 0,3 A

1 mcg vitA = 3,33 IU

Betakaroten mg 2-4 15

Vitamin E 0,4 mg / 1 g PNMK · ω 6
min 4 g