

Mõnede mineraalainete tarbimissoovitused

Sugu ja vanus	Naatrium		Kaltsium		Magneesium		Kaalium	
	Väikseim soovituslik tarbimiskogus päeva kohta (mg)	Soovituslik maksimaalne tarbimine päeva kohta (mg)	Väikseim soovituslik tarbimiskogus päeva kohta (mg)	Talutav maksimaalne tarbimiskogus (mg), sh toidust ja toidulisanditest kokku	Väikseim soovituslik tarbimiskogus päeva kohta (mg)	Toidulisandina tarbitava tarbimise ülempiir päeva kohta (mg)	Väikseim soovituslik tarbimiskogus päeva kohta (mg)	Tarbimise ülempiir päeva kohta (mg), ainult toidulisanditest või rikastatud toidust
10–13 a. tüdrukud	575	2400	900	2500	300	-	2900	-
14-30 a. naised	575	2400	900	2500	320	350	3100	3700
alates 31 a. ja vanemad naised	575	2400	800	2500	320	350	3100	3700
10-13 a. poisid	575	2400	900	2500	300	-	3300	-
14-30 a. mehed	575	2400	900	2500	380	350	3500	3700
alates 31 a. ja vanemad mehed	575	2400	800	2500	380	350	3500	3700
üle 50. a mehed ja naised	-	-	-	2000	-	-	-	-