

Denní dávky minerálních látek ve výživě (1. LF UK, NT)

Majoritní prvky

Na 500 mg	Cu 1,5-3
K 2000	Mn 2-5
Cl 75	Ni neurčeno (0,15-0,7)*
Mg 350	Co neurčeno (0,005-0,01)*
Ca 800	Mo 0,08-0,25
P 1200	Cr 0,05-0,2
S neurčeno (100-600)*	V neurčeno (0,01-0,03)*

- kde * znamená **příjem/den**

Minoritní prvky

- Fe 10-15
- Zn 10-15

Stopové prvky

- Se 0,01 (děti)-0,07 (muži)
- B neurčeno (2-10) *
- I 0,04-1,5
- Sn neurčeno (3) *
- F 0,1-4
- Si neurčeno (20-50) *
- kde * = **příjem / den**

Odkazy

Zdroj

- DAVÍDEK, Jiří. *8. MINERÁLNÍ LÁTKY*[online]. [cit. 2012-03-12]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p31423111/>>.