

Tabuľka 2.2

ODPORUČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SR
Doplnková tabuľka

Výživový faktor	Pracujúce ženy 19-34 r.			Ž e n y		Pracujúce ženy 35-54 r.			Nepracujúce ženy	
	Pahká práca	stredná práca	fyzická záťaž	tehotné od II. trim.	dojčiace	Pahká práca	stredná práca	fyzická záťaž	55-74 r.	75 r. a viac
Vláknina	22	24	26	26	28	22	24	26	20	18
Horčík	350	350	350	450	450	300	300	300	300	300
Fosfor	1200	1200	1200	1300	1500	1200	1200	1200	1000	1000
Zinok	11	11	11	16	16	10	10	10	10	10
Meď	1,6	2,0	2,4	2,3	2,5	1,6	1,8	2,2	1,6	1,5
Chróm	80	100	130	150	180	70	80	100	70	60
Selén	50	50	55	65	70	50	50	55	50	50
Jód	150	150	200	250	300	150	150	170	150	150
Vit. B ₆	1,8	1,8	1,9	2,5	2,5	1,8	1,8	1,9	1,8	1,8
Vit. PP (elviv. niacínu)	15	17	19	18	20	14	16	18	14	12
Kys. pantotén.	8	8	8	10	10	8	8	8	8	8
Kys. listová	200	200	200	400	300	200	200	200	200	200
Vit. B ₁₂	2,0	2,0	2,0	2,2	2,6	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Vit. D ₃	7,5	7,5	7,5	10,0	10,0	5,0	5,0	7,5	5,0	5,0
β-karotén	5,0	5,5	6,0	8,0	10,0	4,0	4,5	5,5	5,0	5,0

Tabuľka 3.2

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATEĽSTVO SR

Doplnková tabuľka

Výživový faktor	Pracujúci muži 19 - 34 r.			Pracujúci muži 35 - 59 r.			Nepracujúci muži	
	Pľahká práca	stredná práca	ťažká práca	Pľahká práca	stredná práca	ťažká práca	60 - 74 r.	75 r. a viac
Vláknina	26	30	32	24	28	30	22	20
Horčík	400	400	400	350	350	350	350	350
Fosfor	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1000	1000
Zinok	12	12	12	11	11	11	10	10
Meď	2,0	2,2	2,5	1,8	2,0	2,5	2,0	1,8
Chróom	100	130	150	80	100	130	80	70
Selén	60	65	70	55	60	65	55	50
Jód	150	150	150	150	150	150,0	150,0	150,0
Vit. B ₆	1,9	1,9	2,1	1,9	1,9	2,1	1,8	1,8
Vit. PP (ekvív. niacínu)	18	20	23	16	18	22	16	14
Kys. pantotén.	8	8	8	8	8	8	8	8
Kys. listová	200	200	200	200	200	200	200	200
Vit B ₁₂	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Vit D ₃	7,5	7,5	7,5	5,0	5,0	7,5	5,0	5,0
β-karotén	6,0	7,0	8,0	5,0	6,0	7,0	5,0	5,0