



# Ministero della Salute

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA  
NUTRIZIONE - UFFICIO 4

## Apporti giornalieri di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari

Revisione marzo 2018

### VITAMINE

#### apporto massimo

vitamina A (totale Retinolo Equivalenti)	mcg	1200
- beta carotene come unica fonte	mg	7,5 (1250 RE)
vitamina D	mcg	50
vitamina E	mg	60
vitamina K	mcg	200
vitamina C	mg	1000
tiamina (vitamina B1)	mg	25
riboflavina (vitamina B2)	mg	25
niacina	mg	54
vitamina B6	mg	10
acido folico	mcg	400
vitamina B12	mcg	1000
biotina	mg	0,450
acido pantotenico	mg	18

### MINERALI

#### apporto massimo

calcio	mg	1200
fosforo	mg	1200
magnesio	mg	450
ferro	mg	30
zinco	mg	15 per prodotti destinati agli adulti 7,5 per prodotti destinati a bambini (a partire da 3 anni) e adolescenti <i>per prodotti eventualmente destinati alla prima infanzia (fino a 3 anni) non può comunque essere superato il VNR di 5 mg (da direttiva 2006/141/CE)</i>
rame	mg	2
manganese	mg	10
fluoro	mg	4
selenio	mcg	100

cromo	mcg	200
molibdeno	mcg	100
iodio	mcg	225
boro	mg	3,6
potassio		<i>non definito</i>
cloro		<i>non definito</i>
sodio		<i>non definito</i>
silicio		<i>non definito</i>

L'apporto minimo di vitamine e minerali con la quantità di assunzione giornaliera indicata in etichetta non deve essere inferiore al 15% dei valori nutritivi di riferimento (VNR), o "Nutrient Reference Values" (NRVs) riportati nell'allegato XIII, parte A, punto 1 del Regolamento (UE) 1169/2011.

Per il fluoro, considerati i fabbisogni dei bambini entro i tre anni di età, è ammesso un apporto minimo pari a 0,25 mg pur se inferiore al 15% dei VNR.

Per il boro, per il quale non è previsto un VNR, l'apporto minimo non deve essere inferiore a 0,23 mg.

In etichetta il tenore ponderale di vitamine e minerali sulla quantità di assunzione giornaliera va espresso anche come percentuale del VNR ove previsto.