

Il **Ministero della Salute Italiano** ha inoltre fissato per ogni Vitamina e Minerale la **quantità massima giornaliera** che può essere fornita con un integratore alimentare.

	VNR (Valori Nutritivi di Riferimento)	Apporto giornaliero massimo con gli integratori
Vitamina A	800 µg	1200 µg
Tiamina (Vitamina B1)	1,1 mg	25 mg
Riboflavina (Vitamina B2)	1,4 mg	25 mg
Niacina (Vitamina B3)	16 mg	54 mg
Acido pantotenico (Vitamina B5)	6 mg	18 mg
Vitamina B6	1,4 mg	10 mg
Biotina (Vitamina B8 o Vitamina H)	50 µg	450 µg
Acido folico (Vitamina B9)	200 µg	400 µg
Vitamina B12	2,5 µg	1000 µg
Vitamina C	80 mg	1000 mg
Vitamina D	5 µg	50 µg
Vitamina E	12 mg	60 mg
Vitamina K	75 µg	200 µg

	VNR (Valori Nutritivi di Riferimento)	Apporto giornaliero massimo con gli integratori
Boro	-	3,6 mg
Calcio	800 mg	1200 mg
Cloro	800 mg	non definito
Cromo	40 µg	200 µg
Ferro	14 mg	30 mg
Fluoro	3,5 mg	4 mg
Fosforo	700 mg	1200 mg
Iodio	150 µg	225 µg
Magnesio	375 mg	450 mg
Manganese	2 mg	10 mg
Molibdeno	50 µg	100 µg
Potassio	2000 mg	non definito
Rame	1 mg	2 mg
Selenio	55 µg	100 µg
Silicio	-	non definito
Sodio	-	non definito
Zinco	10 mg	15 mg (adulti) 7,5 mg (bambini sopra 3 anni e adolescenti)