

Vegaanin monivitamiini (vuorokausiannos valmistajan mukaan)										Saanti monivitamiinista + ruoasta (keskiarvo)																
RAVINTOAINE	Apteekin oma vegaanille (1 tlb)	Formula VM-75* Vegikaps--vegaanin monivitamiini (2 kaps)	Life MultiVegitarian Monivitamiini (1 kaps)	NORDIQ Nutrition Multi-Nutrient (2 kaps)	OmnVegan monivitamiini (2 kaps)	Sana-soi Vegaani monivitamiini (2 tlb)	Terranova Living Multinutrient Complex (3 kaps)	VEG 1 appelsiini/mustaherukka (1 tlb)	VegVt monivitamiini (1 tlb)	Vitatabs Vege (1 tlb)	Suomalaisen vegaanin saanti ruoasta ± SD (min-maks) n=22 (Ebtörne ym. 2016)	Tuvalleinen saanti raja (UL) EFSA 2018 /V/N 2014	RAVINTOAINE	Apteekin oma vegaanille (1 tlb)	Formula VM-75* Vegikaps--vegaanin monivitamiini (2 kaps)	Life MultiVegitarian Monivitamiini (1 kaps)	NORDIQ Nutrition Multi-Nutrient (2 kaps)	OmnVegan monivitamiini (2 kaps)	Sana-soi Vegaani monivitamiini (2 tlb)	Terranova Living Multinutrient Complex (3 kaps)	VEG 1 appelsiini/mustaherukka (1 tlb)	VegVt monivitamiini (1 tlb)	Vitatabs Vege (1 tlb)	Suositus miehet	Suositus naiset	
Vegaanin tärkeimmät																										
B12 (µg)*	25 (syano)	76 (syano)	9 (syano)	50 (metyyli)	50 (metyyli)	10 (syano)	50 (metyyli)	25 (syano)	50 (syano)	50 (metyyli)	-	100	25	15	15	15	25	30	10	25	10	25	10	25	10	25
D (µg)	20 (D3)	10 (D2)	10 (D2)	10 (D3)**	20 (D3)	25 (D2)	5 (D3)	20 (D3)	5 (D3)	20 (D3)	5 ± 3 (1-15)	100	25	15	15	15	25	30	10	25	10	25	10	25	10	
Jodi (µg)	150	150	150	24	150	150	150	150	150	150	-	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
Vitamiinit																										
A (µg/RE)	-	4,6	800	-	400	500	751	-	800	-	1100 ± 756 (267-3676)	3000	-	1104,6	1900	1100	1500	1600	1851	1100	1900	-	900	900		
B1, tiamiini (mg)	-	1,1	20	20	1,1	20	7,5	20	1,65	-	17 ± 0,9 (0,5-4,5)	3000	-	76,7	2,8	21,7	21,7	2,8	21,7	1,7	3,35	-	1,4	1,1		
B2, riboflaviini (mg)	1,4	7,5	1,4	20	20	1,4	20	1,6	2,1	1,4	1,5 ± 1,2 (0,5-6,6)	3000	2,9	76,5	2,9	21,5	21,5	2,9	21,5	3,1	3,6	2,9	1,6	1,3		
B3, niisiin (mg)	-	7,5	16	30	30	16	20	-	16	-	27 ± 11 (11-60)	3000	-	102	43	57	57	43	47	27	43	-	19	15		
B5, pantoteenhappo (mg)	-	7,5	6	60	20	6	25	-	6	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
B6 (mg)	-	7,5	1,4	20	14	1,4	2,5	2	2,1	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
B7, biotiini (µg)	-	76	100	50	200	-	100	-	50	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
B9, foolihappo (µg)	-	400	200	400	400	80	200	200	400	-	586 ± 325 (203-1614)	1000	-	986	786	986	986	586	786	786	986	-	300	400		
C (mg)	80	250	80	100	300	12	250	-	80	-	181 ± 134 (18-604)	3000	261	431	261	281	481	261	431	181	261	-	75	75		
E (mg)	-	100	12	68	30	-	101	-	12	-	20 ± 9 (7-36)	3000	-	120	32	88	50	32	121	20	32	-	10	8		
K (µg)	-	-	-	-	100 (pinta 20-K2)	-	10 (K1)	-	75 (K2)	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Kivemäälsäiset																										
Boori (mg)	-	0,5	-	0,5	3	-	1	-	-	-	10 / a maara	10	-	1024	-	1004	1034	-	-	-	-	-	-	-	-	
Kalkium (µg)	-	20	-	120	240	50	240	-	120	-	1004 ± 623 (449-3451)	3000	1004	1024	1004	1034	1124	1244	1054	1004	1124	1004	-	800	800	
Kromi (µg)	-	25	40	50	150	-	50	-	40	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Kuusi (mg)	-	1	1	0,4	1	1,25	1	-	1	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Magneesium (mg)	-	10	-	30	58	-	25	-	57	-	-	250 / a maara	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	350	280	
Mangaani (mg)	-	1	2	-	2	-	1,5	-	2	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Molybdeeni (µg)	-	-	50	-	100	-	-	-	50	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
PH (mg)	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Putia (mg)****	15	1,3	21	1	14	14	1,5	-	14	-	21 ± 9 (8-46)	3000	36	22,3	42	22	35	35	22,5	21	35	21	9	15		
Sekeeni (µg)	55	26	55	50	160	55	50	60	55	55	79 ± 65 (28-309)	3000	134	105	134	129	139	134	129	139	134	134	134	60	50	
Sinkki (mg)	3	10	15	5	18	10	10	-	10	10	12 ± 4 (2-23)	3000	25	22	27	17	30	22	22	12	22	22	9	7		
Muut yhdistet ja ainekset																										
Acainmarjajauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
faijohappo (mg)	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Betaiinihydrokloridi (mg)	-	26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Goljauhe	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Guavaute	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Granaattomenan siemen (mg)	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Hesperidiini (mg)	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Inositoli (mg)	-	75	-	5	50	-	15	-	15	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Karhunvatukka jauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Kolliini (mg)	-	32	-	5	50	-	15	-	15	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Kurkumajuurijauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Kurpitsanememauhe	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Lehtikajuauhe (mg)	-	-	-	40	-	-	25	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Lehtikuisen arabinogalaktiini (mg)	-	-	-	-	-	-	5,5	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Leskini (mg)	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Mustavadelmajauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Mustikkajauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Mustikkauute	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Nokkojauhe (mg)	-	-	-	40	-	-	50	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Ohranorajauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Pakurkääpääjauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Puolukka jauhe (mg)	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Putiini (mg)	-	38	-	-	-	-	-	-	20	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Pyppiläute	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Sinimalla jauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	59	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Sitrubokivonotidija (mg)	-	26	-	-	-	-	15	-	20	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Spruuni (mg)	-	-	X	-	-	-	200	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Stabiiliväinö (mg)	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Tyrni marja ja lehti jauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Vehniorasemehujauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Veskrassijauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Vihreä teelehti (mg)	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Vihreä tee-uute	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Valkukanlehti jauhe (mg)	-	-	-	-	-	-	50	-	X	-	-	3000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

* Metyyli = metyylkobalamini, syano = syanokobalamini