



www.assoLATTEYOGURT.it

## Contenuto di vitamine nel latte (µg/100 ml)

Fonte: Libro Bianco sul latte e i prodotti lattiero caseari - INRAN 2006

Vitamine	Latte di mucca	LARN (1996)*
A (retinolo)	10-90	700 µg RE
Carotene	5-40	
D (calciferolo)	0,01-0,2	0-10 µg
E (Tocoferolo)	20-200	10.000 µg TE
K	tracce-17	1 µg/kg p.c.f
B1 (Tiamina)	20-80	1.200 µg
B2 (Riboflavina)	80-260	1.600 µg
B6 (Piridossina)	17-190	1.500 µg
B12 (Cobalamina)	0,2-0,7	2 µg
Acido Folico	1-10	200 µg
Acido Panto-tenico	260-490	3.000-12.000 µg
C (Acido Ascorbico)	500-3.000	60.000 µg
Colina	5.000-45.000	
H (Biotina)	1-7	15-100 µg
PP (Acido nicotinico)	30-200	20.000 µg NE

\* Livelli di assunzioni giornaliere raccomandate (uomo di riferimento, 30-59 anni)  
f. p.c. = peso corporeo