

## Bedarfstabellen Mengen- und Spurenelemente

(in Anlehnung an Coenen & Vervuert, 2020)

### Mengenelemente

Körpergewicht:	100kg	200kg	300kg	400kg	500kg	600kg	700kg	800kg
<b>Calcium</b>	5g	9g	12g	15g	17g	20g	22g	25g
<b>Phosphor</b>	4g	6g	8g	10g	12g	14g	15g	17g
<b>Magnesium</b>	2g	3g	4g	5g	6g	6g	7g	8g
<b>Natrium</b>	1g	1g	2g	2g	3g	3g	4g	4g
<b>Kalium</b>	4g	7g	10g	12g	15g	17g	19g	21g
<b>Chlor</b>	1g	1g	1g	1g	2g	2g	2g	2g

### Spurenelemente

Körpergewicht:	100kg	200kg	300kg	400kg	500kg	600kg	700kg	800k
<b>Eisen</b>	126mg	213mg	288mg	358mg	423mg	485mg	544mg	602m --
<b>Kupfer</b>	32mg	53mg	72mg	89mg	106mg	121mg	136mg	150m --
<b>Zink</b>	126mg	213mg	288mg	358mg	423mg	485mg	544mg	602m --
<b>Mangan</b>	126mg	213mg	288mg	358mg	423mg	485mg	544mg	602m --
<b>Selen</b>	0,3mg	0,5mg	0,7mg	0,9mg	1,1mg	1,2mg	1,4mg	1,5m --
<b>Jod</b>	0,5mg	0,8mg	1,1mg	1,3mg	1,6mg	1,8mg	2,0mg	2,3m --