



## **RDA**

Die RDA (Recommended Daily Allowances oder Recommended Dietary Allowances) gibt die Menge der lebensnotwendigen Nährstoffe an, welche nach dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand ausreichen, um den täglichen Bedarf eines jeden gesunden Menschen zu decken.

Vitamin A: 800µg  
Vitamin D: 5µg  
Vitamin E: 12mg  
Vitamin K: 75µg  
Vitamin C: 80mg  
Thiamin: 1,1mg  
Riboflavin: 1,4mg  
Niacin: 16mg  
Vitamin B6: 1,4mg  
Folsäure: 200µg  
Vitamin B12: 2,5µg  
Biotin: 50µg  
Pantothensäure: 6mg  
Kalium: 2.000mg  
Chlorid: 800mg  
Kalzium: 800mg  
Phosphor: 700mg  
Magnesium: 375mg  
Eisen: 14mg  
Zink: 10mg  
Kupfer: 1mg  
Mangan: 2mg  
Fluorid: 3,5mg  
Selen: 55µg  
Chrom: 40µg  
Molybdän: 50µg  
Jod: 150µg

Weitere Informationen unter:

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:285:0009:01:D E:HTML> sowie <http://eur-lex.europa.eu/>

## **Roggen**

ist eine Getreideart in Nord- und Osteuropa. Roggenmehle und Schrote sind nur



AUS GUTEN HÄNDEN.

durch gesäuerte Teige backfähig (z.B. Sauerteig).

### **Roggenbrot** ☞☞

bezeichnet Brot, das aus mindestens 90%\* Roggenmehl gebacken wird.

\* bezogen auf Getreidemahlerzeugnisse

### **Roggenmischbrot** ☞☞

bezeichnet Brot, das aus Roggen- und Weizenmehl gebacken wird und mehr als 50%\*, jedoch weniger als 90%\* Roggenmehl enthält.

\* bezogen auf Getreidemahlerzeugnisse

### **Roggenvollkornbrot** ☞☞

bezeichnet Brot, das aus mindestens 90%\* Roggenvollkornernzeugnissen gebacken wird.

\* bezogen auf Getreidemahlerzeugnisse

### **Rosinenstuten** ☞☞

sind feine Backwaren aus Hefeteig, deren Gehalt an Rosinen mind. 30% auf den Mehllanteil beträgt.



AUS GUTEN HÄNDEN.