



Vitamins and nutrients during pregnancy and breastfeeding

Recommended values*	35 year old female	First Trimester	Second Trimester	Third Trimester	breastfeeding
Calories	1900-2500kcal	+0kcal	+250 kcal	+500 kcal	+500kcal
Protein	0,8g / kg bodyweight	0,8g / kg bodyweight	0,9g	1g	1,2g
Vitamin A	0,8mg	0,8mg	1,1mg	1,1mg	1,5mg
Vitamin D	20µg=800 I.U.	20µg	20µg	20µg	20µg
Vitamin E	12mg	13mg	13mg	13mg	17mg
Vitamin K	60µg	60µg	60µg	60µg	60µg
Vitamin B1 Thiamin	1 mg	1mg	1,2mg	1,3mg	1,3mg
Vitamin B2 Riboflavin	1,1 mg	1,1mg	1,3mg	1,4 mg	1,4 mg
Vitamin B3 Niacin	12 mg	12 mg	14 mg	16 mg	16mg
Vitamin B6	1,2mg	1,2mg	1,9mg	1,9mg	1,9mg
Vitamin B9 Folate	400µg	550µg	550µg	550µg	450µg
Vitamin B5 Pantothenic Acid	6mg	6mg	6mg	6mg	6mg
Vitamin B7 Biotin	30-60µg	30-60µg	30-60µg	30-60µg	30-60µg
Vitamin B12	4µg	4,5µg	4,5µg	4,5µg	5,5µg
Vitamin C	95mg	95mg	105mg	105mg	105mg
Sodium	1500mg	1500mg	1500mg	1500mg	1500mg
Chloride	2300mg	2300mg	2300mg	2300mg	2300mg
Potassium	4000mg	4000mg	4000mg	4000mg	4400mg
Calcium	1000mg	1000mg	1000mg	1000mg	1000mg
Phosphor	700mg	700mg	700mg	700mg	700mg
Magnesium	300mg	310mg	310mg	310mg	390mg
Iron	15mg	30mg	30mg	30mg	30mg
Iodine	150µg	200µg	200µg	200µg	200µg
Zinc	7mg	7mg	10mg	10mg	11mg
Selenium	60µg	60µg	60µg	60µg	75µg