

LARN PER LE VITAMINE LIPOSOLUBILI

ASSUNZIONE RACCOMANDATA PER LA POPOLAZIONE (PRI) E ASSUNZIONE ADEGUATA (AI)



	Vit A µg	Vit D µg	Vit E mg	Vit K µg
7-12 mesi	250	10	4	10
1-3 anni	250	15	5	45
4-6 anni	300	15	6	60
7-10 anni	400	15	8	80
11-14 anni	600	15	11	110
15-17 anni	750 M 650 F	15	13 M 12 F	135 M 120 F
MASCHI ≥18 anni	750	15 (20≥75 anni)	13	135
FEMMINE ≥18 anni	650	15 (20≥75 anni)	12	125
GRAVIDANZA	700	15	12	125
ALLATTAMENTO	1300	15	15	125

Vitamina A espressa in µg di retinolo equivalenti, vitamina E espressa in alfa-tocoferolo equivalenti.
Assunzione raccomandata per la popolazione (**PRI in grassetto**) e assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera.
Rielaborato da LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, V revisione, SINU.