

LARN PER LE VITAMINE IDROSOLUBILI

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



	Vit B1 (Tiamina) mg/1000 kcal	Vit B2 (Riboflavina) mg	Vit B3 (Niacina) mg	Vit B5 (Ac .pantotenico) mg	Vit B6 mg	Biotina µg	Folati µg	Vit B12 µg	Vit C mg
7-12 mesi	0,4	<i>0,4</i>	<i>5</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>7</i>	<i>80</i>	<i>1,4</i>	<i>40</i>
1-3 anni	0,4	0,4	7	<i>2</i>	0,6	<i>20</i>	120	<i>1,4</i>	35
4-6 anni	0,4	0,7	8	<i>2</i>	0,7	<i>25</i>	140	<i>1,7</i>	45
7-10 anni	0,4	0,9	12	<i>3</i>	1	<i>25</i>	200	<i>2,5</i>	60
11-14 anni	0,4	1,2	16	<i>4</i>	1,3	<i>35</i>	270	<i>3,4 M 3,3 F</i>	90 M 80 F
15-17 anni	0,4	1,6	18	<i>5</i>	1,6 M 1,4 F	<i>35</i>	330	<i>4</i>	105 M 85 F
MASCHI ≥18 anni	0,4	1,6	18	<i>5</i>	1,6 (1,7≥65 anni)	<i>40</i>	330	<i>4</i>	105
FEMMINE ≥18 anni	0,4	1,6	18	<i>5</i>	1,4 (1,6≥65 anni)	<i>40</i>	330	<i>4</i>	85
GRAVIDANZA	0,4	1,8	22	<i>6</i>	1,9	<i>40</i>	<i>600</i>	<i>4,5</i>	100
ALLATTAMENTO	0,4	1,8	22	<i>7</i>	2	<i>45</i>	500	<i>5</i>	130

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.