

	SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	AI Assunzione adeguata	RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti
Carboidrati totali	Prediligere fonti alimentari amidacee a basso indice glicemico.		45-60% dell'apporto energetico totale
Zuccheri*	< 15% dell'apporto energetico totale		
Fibra alimentare	Adulti: consumare almeno 25 g al giorno di fibra alimentare, anche in caso di apporti inferiori a 2000 kcal al giorno	Età evolutiva: 8,4 g/1000 kcal	Adulti: 12,6-16,7 g/1000 kcal

* comprendono gli zuccheri naturalmente presenti in latte, frutta e verdura, e gli zuccheri aggiunti.