

LARN PER LIPIDI

VALORI SU BASE GIORNALIERA

	Lipidi totali % dell'apporto energetico totale	SFA (acidi grassi saturi) % dell'apporto energetico totale	PUFA (acidi grassi polinsaturi) % dell'apporto energetico totale	Acidi grassi trans	Colesterolo mg
6-12 mesi	40% En [#]	< 10% En*	5-10% En [§] omega-6: 4-8% En [§] omega-3: 0,5-2,0% En [§] EPA-DHA 250 mg [#] + DHA 100 mg [#]	Il meno possibile*	
1-17 anni	1-3 anni: 35-40% En [§] >4 anni: 20-35% En [§]	< 10% En*	5-10% En [§] omega-6: 4-8% En [§] omega-3: 0,5-2,0% En [§] EPA-DHA 250 mg [#] 1-2 anni + DHA 100 mg [#]	Il meno possibile*	
> 18 anni	20-35% En [§]	< 10% En*	5-10% En [§] omega-6: 4-8% En [§] omega-3: 0,5-2,0% En [§] EPA-DHA 250 mg [#]	Il meno possibile*	< 300*
GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO	20-35% En [§]	< 10% En*	5-10% En [§] omega-6: 4-8% En [§] omega-3: 0,5-2,0% En [§] EPA-DHA 250 mg [#] + DHA 100-200 mg [#]	Il meno possibile*	< 300*

*SDT (Obiettivo nutrizionale per la prevenzione)

[#]AI (Assunzione adeguata)

[§]RI (Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti)