

LARN PER I MINERALI: ASSUNZIONE RACCOMANDATA PER LA POPOLAZIONE (PRI) E ASSUNZIONE ADEGUATA (AI)

| | Ca (Calcio) mg | P (Fosforo) mg | Mg (Magnesio) mg | Na (Sodio) g | K (Potassio) g | Cl (Cloro) g | Fe (Ferro) mg | Zn (Zinco) mg | Cu (Rame) mg | Se (Selenio) µg | I (Iodio) µg | Mn (Manganese) mg | Mo (Molibdeno) µg | Cr (Cromo) µg | F (Fluoro) mg |
|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 6-12 mesi | 260 | 275 | 80 | 0,4 | 0,7 | 0,6 | 11 | 3 | 0,2 | 20 | 70 | 0,4 | 10 | 4 | 0,4 |
| 1-3 anni | 700 | 460 | 80 | 0,7 | 1,7 | 1,0 | 8 | 5 | 0,3 | 19 | 100 | 0,6 | 15 | 7 | 0,7 |
| 4-6 anni | 900 | 500 | 100 | 0,9 | 2,4 | 1,4 | 11 | 6 | 0,4 | 25 | 100 | 0,8 | 20 | 10 | 1,0 |
| 7-10 anni | 1100 | 875 | 150 | 1,1 | 3,0 | 1,7 | 13 | 8 | 0,6 | 34 | 100 | 1,2 | 30 | 14 | 1,6 |
| 11-14 anni | 1300 | 1250 | 240 | 1,5 | 3,9 | 2,3 | 10 M 10/18 F | 12 M 9 F | 0,8 | 49 M 48 F | 130 | 1,9 | 50 | 25 M 21 F | 2,5 |
| 15-17 anni | 1300 M 1200 F | 1250 | 240 | 1,5 | 3,9 | 2,3 | 13 M 18 F | 12 M 9 F | 0,9 | 55 | 130 | 2,7 M 2,3 F | 60 | 33 M 23 F | 3,5 M 3,0 F |
| MASCHI > 18 anni | 1000 (1200 > 60 anni) | 700 | 240 | 1,5 (1,2 > 60 anni) | 3,9 | 2,3 (1,9 > 60 anni) | 10 | 12 | 0,9 | 55 | 150 | 2,7 | 65 | 35 (30 > 60 anni) | 3,5 |
| FEMMINE > 18 anni | 1000 (1200 > 60 anni) | 700 | 240 | 1,5 (1,2 > 60 anni) | 3,9 | 2,3 (1,9 > 60 anni) | 18 (10 > 60 anni) | 9 | 0,9 | 55 | 150 | 2,3 | 65 | 25 (20 > 60 anni) | 3,0 |
| GRAVIDANZA | 1200 | 700 | 240 | 1,5 | 3,9 | 2,3 | 27 | 11 | 1,2 | 60 | 200 | 2,3 | 65 | 30 | 3,0 |
| ALLATTAMENTO | 1000 | 700 | 240 | 1,5 | 3,9 | 2,3 | 11 | 12 | 1,6 | 70 | 200 | 2,3 | 65 | 45 | 3,0 |