

# LARN PER LE VITAMINE IDROSOLUBILI: ASSUNZIONE RACCOMANDATA PER LA POPOLAZIONE (PRI) E ASSUNZIONE ADEGUATA (AI)

	Vit C mg	Vit B1 (Tiamina) mg	Vit B2 (Riboflavina) mg	Vit B3 (Niacina) mg	Vit B5 (Ac pantotenico) mg	Vit B6 mg	Biotina µg	Folati µg	Vit B12 µg
<b>6-12 mesi</b>	35	0,3	0,4	5	2,0	0,4	7	110	0,7
<b>1-3 anni</b>	<b>35</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	2,0	<b>0,5</b>	10	<b>140</b>	<b>0,9</b>
<b>4-6 anni</b>	<b>45</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>	2,5	<b>0,6</b>	15	<b>170</b>	<b>1,1</b>
<b>7-10 anni</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>12</b>	3,5	<b>0,9</b>	20	<b>250</b>	<b>1,6</b>
<b>11-14 anni</b>	<b>90 M</b> <b>80 F</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3 M</b> <b>1,2 F</b>	<b>17</b>	4,5	<b>1,2</b>	25	<b>350</b>	<b>2,2</b>
<b>15-17 anni</b>	<b>105 M</b> <b>85 F</b>	<b>1,2 M</b> <b>1,1 F</b>	<b>1,6 M</b> <b>1,3 F</b>	<b>18</b>	5,0	<b>1,3</b>	30	<b>400</b>	<b>2,4</b>
<b>MASCHI &gt; 18 anni</b>	<b>105</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>	<b>18</b>	5,0	<b>1,3</b> (1,7 > 60 anni)	30	<b>400</b>	<b>2,4</b>
<b>FEMMINE &gt; 18 anni</b>	<b>85</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>18</b>	5,0	<b>1,3</b> (1,5 > 60 anni)	30	<b>400</b>	<b>2,4</b>
<b>GRAVIDANZA</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>22</b>	6,0	<b>1,9</b>	35	<b>600</b>	<b>2,6</b>
<b>ALLATTAMENTO</b>	<b>130</b>	<b>1,4</b>	<b>1,8</b>	<b>22</b>	7,0	<b>2,0</b>	35	<b>500</b>	<b>2,8</b>