

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

	Vit A µg	Vit D µg	Vit E mg	Vit K µg
6-12 mesi	450	10	4	10
1-3 anni	300	15	5	50
4-6 anni	350	15	6	65
7-10 anni	500	15	8	90
11-14 anni	600	15	11	130
15-17 anni	700 M 600 F	15	13 M 12 F	140
MASCHI > 18 anni	700	15 (20 >75 anni)	13	140 (170 > 60 anni)
FEMMINE > 18 anni	600	15 (20 >75 anni)	12	140 (170 > 60 anni)
GRAVIDANZA	700	15	12	140
ALLATTAMENTO	1000	15	15	140