

LARN PER LIPIDI

VALORI SU BASE GIORNALIERA



	Lipidi totali	SFA (acidi grassi saturi)	PUFA (acidi grassi polinsaturi)	Acidi grassi <i>trans</i>
7-12 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 [*]
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 [*]

En: apporto energetico totale

*SDT (Obiettivo nutrizionale per la prevenzione)

#AI (Assunzione adeguata)

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