

LARN PER LE PROTEINE

VALORI SU BASE GIORNALIERA



	AR Fabbisogno medio (g/kg peso pro die) M/F	PRI Assunzione raccomandata per la popolazione (g/kg peso pro die) M/F	SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione (g/kg peso pro die) M/F
6 mesi	1,21*	1,41*	
12 mesi	1,02*	1,23*	
1,5 anni	0,92*	1,11*	
2,5 anni	0,85*	1,05*	
3,5 anni	0,79*	0,97*	
4,5 anni	0,74*	0,93*	
5,5 anni	0,74*	0,92*	
6,5 anni	0,78*	0,96*	
7,5 anni	0,80*	0,98*	
8,5 anni	0,81*	0,99*	
9,5 anni	0,81*	0,99*	
10,5 anni	0,81*	0,98*	
11,5 anni	0,81/0,79	0,98/0,97	
12,5 anni	0,80/0,78	0,97/0,96	
13,5 anni	0,79/0,77	0,97/0,95	
14,5 anni	0,78/0,76	0,96/0,94	
15,5 anni	0,78/0,74	0,95/0,92	
16,5 anni	0,78/0,73	0,94/0,91	
17,5 anni	0,76/0,72	0,93/0,90	
18-64 anni	0,71*	0,90*	
65-74 anni			1,1*
≥ 75 anni			1,1*
	AR Fabbisogno medio (g/die)	PRI Assunzione raccomandata per la popolazione (g/die)	
GRAVIDANZA			
I° Trimestre	+0,5	+1	
II° Trimestre	+6	+8	
III° Trimestre	+19,9	+25	
ALLATTAMENTO			
I° Semestre	+16	+20	
II° Semestre	+11	+13	

* Il valore indicato è uguale per entrambi i sessi.
Rielaborato da LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, V revisione, SINU.