

LARN

TABELLE RIASSUNTIVE

LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI RACCOMANDATI DI NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA (L.A.R.N.), SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA, REVISIONE 1996

Categoria	Età	Peso	Proteine	Acidi grassi essenziali		Calcio	Fosforo	Potassio	Ferro	Zinco	Rame	Selenio	Iodio	Tiamina	Riboflavina	Niacina (N.E.)	Vit.B ₆	Vit.B ₁₂	Vit.C	Folati	Vit.A (R.E.)	Vit.D															
				(g) ⁽⁴⁾																			(mg)	(mg) ⁽⁶⁾	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg) ⁽⁹⁾	(mg)	(mg) ⁽¹⁰⁾	(mg) ⁽¹¹⁾	(μg)	(mg)	(μg)	(μg) ⁽¹³⁾	(μg) ⁽¹⁵⁾
				w 6	w 3																																
Lattanti	0,5-1	7-10	15-19	4	0,5	600	500	800	7	4	0,3	8	50	0,4	0,4	5	0,4	0,5	35	50	350	10-25*															
Bambini	1-3	9-16	13-23	4	0,7	800	800	800	7	4	0,4	10	70	0,6	0,8	9	0,7	0,7	40	100	400	10*															
	4-6	16-22	21-28	4	1	800	800	1100	9	6	0,6	15	90	0,7	1	11	0,9	1	45	130	400	0-10															
	7-10	23-33	29-42	4	1	1000	1000	2000	9	7	0,7	25	120	0,9	1,2	13	1,1	1,4	45	150	500	0-10															
Maschi	11-14	35-53	44-65	5	1	1200	1200	3100	12	9	0,8	35	150	1,1	1,4	15	1,3	2	50	180	600	0-15															
	15-17	55-66	64-72	6	1,5	1200	1200	3100	12	9	1	45	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-15															
	18-29	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10															
	30-59	65	62	6	1,5	800	800	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10															
	60+	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150	0,8	1,6	18	1,5	2	60	200	700	10*															
Femmine	11-14	35-51	43-58	4	1	1200	1200	3100	12/18 ⁽⁷⁾	9	0,8	35	150	0,9	1,2	14	1,1	2	50	180	600	0-15															
	15-17	52-55	56-57	5	1	1200	1200	3100	18	7	1	45	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-15															
	18-29	56	53	4,5	1	1000	1000	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10															
	30-49	56	53	4,5	1	800	800	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10															
	50+	56	53	4,5	1	1200-1500 ^{(5)*}	1000	3100	10	7	1,2	55	150	0,8	1,3	14	1,1	2	60	200	600	10*															
Gestanti			59	5*	1	1200	1200	3100	30 ^{(8)*}	7	1,2	55	175	1	1,6	14	1,3	2,2	70	400 ^{(12)*}	700 ⁽¹⁴⁾	10*															
Nutrici			70	5,5	1	1200	1200	3100	18	12	1,5	70	200	1,1	1,7	16	1,4	2,6	90	350	950	10*															