

					ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ		ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ				ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ					ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΑΛΑΤΑ					
Κατηγορία	Ηλικία	Βάρος		Ύψος			Βιταμ.Α	Βιταμ. D	Βιταμ. E	Βιταμ. K	Βιταμ. C	Θαμίνη	Ριβοφλαβίνη	Νιασίνη	Βιταμ. B6	Φολ. Οξύ	Βιταμ. B12	Ασβέστιο	Φώσφορος	Μαγνήσιο	Σίδηρος
		Kg	lb	cm	in	g	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg
Βρέφη	0.0-0.5	6	13	60	24	13	375	7.5	3	5	30	0.3	0.4	5	0.3	25	0.3	400	300	40	6
	0.5-1.0	9	20	71	28	14	375	10	4	10	35	0.4	0.5	6	0.6	35	0.5	600	500	60	10
Παιδιά	1-3	13	29	90	35	16	400	10	6	15	40	0.7	0.8	9	1	50	0.7	800	800	80	10
	4-6	20	44	112	44	24	500	10	7	20	45	0.9	1.1	12	1.1	75	1	800	800	120	10
	7-10	28	62	132	52	28	700	10	7	30	45	1	1.2	13	1.4	100	1.4	800	800	170	10
Άντρες	11-14	45	99	157	62	45	1	10	10	45	50	1.3	1.5	17	1.7	150	2	1.2	1.2	270	12
	15-18	66	145	176	69	59	1	10	10	65	60	1.5	1.8	20	2	200	2	1.2	1.2	400	12
	19-24	72	160	177	70	58	1	10	10	70	60	1.5	1.7	19	2	200	2	1.2	1.2	350	10
	25-50	79	174	176	70	63	1	5	10	80	60	1.5	1.7	19	2	200	2	800	800	350	10
	51+	77	170	173	68	63	1	5	10	80	60	1.2	1.4	15	2	200	2	800	800	350	10
Γυναίκες	11-14	46	101	157	62	46	800	10	8	45	50	1.1	1.3	15	1.4	150	2	1.2	1.2	280	15
	15-18	55	120	163	64	44	800	10	8	55	60	1.1	1.3	15	1.5	180	2	1.2	1.2	300	15
	19-24	58	128	164	65	46	800	10	8	60	60	1.1	1.3	15	1.6	180	2	1.2	1.2	280	15
	25-50	63	138	163	64	50	800	5	8	65	60	1.1	1.3	15	1.6	180	2	800	800	280	15
	51+	65	143	160	63	50	800	5	8	65	70	1	1.2	13	1.6	180	2	800	800	280	10