

## Apports Nutritionnels Conseillés en minéraux et oligoéléments

Source : Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3ème édition. Coordonnateur : Ambroise MARTIN, Tec & Doc Ed. Paris, Décembre 2000.

	Ca	P	Mg	Fe	Zn	Cu	F	I	Se	Cr
<b>Enfants 1-3 ans</b>	500 mg	360 mg	80 mg	7 mg	6 mg	0,8 mg	0,5 mg	80 µg	20 µg	25 µg
<b>4-6 ans</b>	700 mg	450 mg	130 mg	7 mg	7 mg	1,0 mg	0,8 mg	90 µg	30 µg	35 µg
<b>7-9 ans</b>	900 mg	600 mg	200 mg	8 mg	9 mg	1,2 mg	1,2 mg	120 µg	40 µg	40 µg
<b>10-12 ans</b>	1200 mg	830 mg	280 mg	10 mg	12 mg	1,5 mg	1,5 mg	150 µg	45 µg	45 µg
<b>Adolescents 13-15 ans</b>	1200 mg	830 mg	410 mg	13 mg	13 mg	1,5 mg	2,0 mg	150 µg	50 µg	50 µg
<b>Adolescentes 13-15 ans</b>	1200 mg	800 mg	370 mg	16mg	10 mg	1,5 mg	2,0 mg	150 µg	50 µg	50 µg
<b>Adolescents 16-19 ans</b>	1200 mg	800 mg	410 mg	13 mg	13 mg	1,5 mg	2,0 mg	150 µg	50 µg	50 µg
<b>Adolescentes 16-19 ans</b>	1200 mg	800 mg	370 mg	16 mg	10 mg	1,5 mg	2,0 mg	150 µg	50 µg	50 µg
<b>Hommes adultes</b>	900 mg	750 mg	420 mg	9 mg	12 mg	2,0 mg	2,5 mg	150 µg	60 µg	65 µg
<b>Femmes adultes</b>	900 mg	750 mg	360 mg	16 mg	10 mg	1,5 mg	2,0 mg	150 µg	50 µg	55 µg
<b>Hommes &gt; 65 ans</b>	1200 mg	750 mg	420 mg	9 mg	11 mg	1,5 mg	2,5 mg	150 µg	70 µg	70 µg
<b>Femmes &gt; 55 ans</b>	1200 mg	800 mg	360 mg	9 mg	11 mg	1,5 mg	2,0 mg	150 µg	60 µg	60 µg
<b>Femmes enceintes 3eme trimestre</b>	1000 mg	800 mg	400 mg	30 mg	14 mg	2,0 mg	2,0 mg	200 µg	60 µg	60 µg
<b>Femmes allaitantes</b>	1000 mg	850 mg	390 mg	10 mg	19 mg	2,0 mg	2,0 mg	200 µg	60 µg	55 µg
<b>Personnes âgées &gt; 75 ans</b>	1200 mg	800 mg	400 mg	10 mg	12 mg	1,5 mg	2,0 mg	150 µg	80 µg	-