

Apports Nutritionnels Conseillés en vitamines

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

	C*	B ₁	B ₂	B ₃ -PP	B ₅	B ₆	B ₈	B ₉	B ₁₂	A	E	D	K
Nourrissons	50 mg	0,2 mg	0,4 mg	3 mg	2 mg	0,3 mg	6 µg	70 µg	0,5 µg	350 µg	4 mg	20-25 µg	5-10 µg
Enfants 1-3 ans	60 mg	0,4 mg	0,8 mg	6 mg	2,5 mg	0,6 mg	12 µg	100 µg	0,8 µg	400 µg	6 mg	10 µg	15 µg
4-6 ans	75 mg	0,6 mg	1 mg	8 mg	3 mg	0,8 mg	20 µg	150 µg	1,1 µg	450 µg	7,5 mg	5 µg	20 µg
7-9 ans	90 mg	0,8 mg	1,3 mg	9 mg	3,5 mg	1 mg	25 µg	200 µg	1,4 µg	500 µg	9 mg	5 µg	30 µg
10-12 ans	100 mg	1 mg	1,4 mg (G) 1,3 mg (F)	10 mg	4 mg	1,3 mg	35 µg	250 µg	1,9 µg	550 µg	11 mg	5 µg	40 µg
Adolescents 13-15 ans	110 mg	1,3 mg	1,6 mg	13 mg	4,5 mg	1,6 mg	45 µg	300 µg	2,3 µg	700 µg	12 mg	5 µg	45 µg
Adolescentes 13-15 ans	110 mg	1,1 mg	1,4 mg	11 mg	4,5 mg	1,5 mg	45 µg	300 µg	2,3 µg	600 µg	12 mg	5 µg	45 µg
Adolescents 16-19 ans	110 mg	1,3 mg	1,6 mg	14 mg	5 mg	1,8 mg	50 µg	330 µg	2,4 µg	800 µg	12 mg	5 µg	65 µg
Adolescentes 16-19 ans	110 mg	1,1 mg	1,5 mg	11 mg	5 mg	1,5 mg	50 µg	300 µg	2,4 µg	600 µg	12 mg	5 µg	65 µg
Hommes adultes	110 mg	1,3 mg	1,6 mg	14 mg	5 mg	1,8 mg	50 µg	330 µg	2,4 µg	800 µg	12 mg	5 µg	45 µg
Femmes adultes	110 mg	1,1 mg	1,5 mg	11 mg	5 mg	1,5 mg	50 µg	300 µg	2,4 µg	600 µg	12 mg	5 µg	45 µg
Personnes âgées ≥ 75 ans	120 mg	1,2 mg	1,6 mg	14 mg (H) 11 mg (F)	5 mg	2,2 mg	60 µg	330-400 µg	3 µg	700 µg (H) 600 µg (F)	20-50 mg	10-15 µg	70 µg
Femmes enceintes	120 mg	1,8 mg	1,6 mg	16 mg	5 mg	2 mg	50 µg	400 µg	2,6 µg	700 µg 3 ^e trim	12 mg	10 µg	45 µg
Femmes allaitantes	130 mg	1,8 mg	1,8 mg	15 mg	7 mg	2 mg	55 µg	400 µg	2,8 µg	950 µg	12 mg	10 µg	45 µg
Variable de référence**	E	T ²	E	E	E	T ²	T ²	T ²	T ²	E	E		

* Un supplément de 20% est conseillé pour les fumeurs de plus de 10 cigarettes par jour.

** Variable utilisée pour calculer les valeurs des enfants : E = énergie ; T² = taille au carré (représentative de la masse maigre des enfants français)