

# LARN PER LE VITAMINE LIPOSOLUBILI: ASSUNZIONE RACCOMANDATA PER LA POPOLAZIONE (PRI) E ASSUNZIONE ADEGUATA (AI)

	Vit A µg	Vit D µg	Vit E mg	Vit K µg
<b>6-12 mesi</b>	450	10	4	10
<b>1-3 anni</b>	<b>300</b>	<b>15</b>	5	50
<b>4-6 anni</b>	<b>350</b>	<b>15</b>	6	65
<b>7-10 anni</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	8	90
<b>11-14 anni</b>	<b>600</b>	<b>15</b>	11	130
<b>15-17 anni</b>	<b>700 M</b> <b>600 F</b>	<b>15</b>	<i>13 M</i> <i>12 F</i>	140
<b>MASCHI &gt; 18 anni</b>	<b>700</b>	<b>15</b> (20 >75 anni)	13	140 (170 > 60 anni)
<b>FEMMINE &gt; 18 anni</b>	<b>600</b>	<b>15</b> (20 >75 anni)	12	140 (170 > 60 anni)
<b>GRAVIDANZA</b>	<b>700</b>	<b>15</b>	12	140
<b>ALLATTAMENTO</b>	<b>1000</b>	<b>15</b>	15	140