

APPORTS DES NUTRIMENTS de base de 0 à 20 ans

Exprimés en gr

| NUTRIMENTS | ENFANTS 1ère Année | | | ENFANTS de 1 à 12 ans | | | | | | ADOLESCENTS | | | | |
|----------------------|--------------------|------------|-------------|-----------------------|------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 0 à 2 mois | 3 à 5 mois | 6 à 11 mois | 1 à 3 ans | | | 4 à 6 ans | 7 à 9 ans | 10/12 ans | | 13 / 15 ans | | 16 / 20 ans | |
| | | | | 1ère année | 2ème | 3ème | | | G | F | F | G | F | G |
| A.E.C en Kcal | 116 | 110 | 100 | 1270 | | | 1610 | 1880 | 2100 | 1950 | 2140 | 2480 | 2140 | 2870 |

PROTEINES

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------|------|-------|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1g = 4 Kcal 11 et 15% de AEC | 3,19 | 3,03 | 2,75 | 34,93 | | | 44,28 | 51,70 | 57,75 | 53,63 | 58,85 | 68,20 | 58,85 | 78,93 |
|--|------|------|------|-------|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

LIPIDES

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------|------|-------|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1g = 9 Kcal 35 à 40% de l'AEC | 4,51 | 4,28 | 3,89 | 49,39 | | | 62,61 | 73,11 | 81,67 | 75,83 | 83,22 | 96,44 | 83,22 | 111,61 |
| AG Saturés 12% AEC | 1,55 | 1,47 | 1,33 | 16,93 | | | 21,47 | 25,07 | 28,00 | 26,00 | 28,53 | 33,07 | 28,53 | 38,27 |
| OMEGA 9 15 – 20 % AEC | 1,93 | 1,83 | 1,67 | 21,17 | | | 26,83 | 31,33 | 35,00 | 32,50 | 35,67 | 41,33 | 35,67 | 47,83 |
| OMEGA 6 4% AEC | 0,52 | 0,49 | 0,44 | 5,64 | | | 7,16 | 8,36 | 9,33 | 8,67 | 9,51 | 11,02 | 9,51 | 12,76 |
| OMEGA 3 1% AEC | 0,13 | 0,12 | 0,11 | 1,41 | | | 1,79 | 2,09 | 2,33 | 2,17 | 2,38 | 2,76 | 2,38 | 3,19 |

CHOLESTEROLS

pas plus de 300 mg

GLUCIDES

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-------|------|--------|--|--|--------|-----|-------|--------|-------|-----|-------|--------|
| 1g = 4 Kcal 50 à 53 % AEC | 14,5 | 13,75 | 12,5 | 158,75 | | | 201,25 | 235 | 262,5 | 243,75 | 267,5 | 310 | 267,5 | 358,75 |
| Glucides Complexes AMIDONS 40% des glucides | 11,6 | 11 | 10 | 127 | | | 161 | 188 | 210 | 195 | 214 | 248 | 214 | 287 |
| Glucides Simples EDULCORANTS 10% des glucides | 2,9 | 2,75 | 2,5 | 31,75 | | | 40,25 | 47 | 52,5 | 48,75 | 53,5 | 62 | 53,5 | 71,75 |

FIBRES

30 à 35gr toutes fibres confondues

L'EAU

| | | | | | |
|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| EAU | 120ml/kg/jour | 600 à 700ml | 800 à 900ml | 900 ml à 1L | 1,5 à 2L |
|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------|

APPORTS DES NUTRIMENTS de base des adultes

Exprimés en gr

| NUTRIMENTS | ADULTES | | | | | | | | FEMMES | | PERS.AGÉES | | | |
|---|---|-------------|------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|
| | Activité Légère | | Activité Moyenne | | Activité importante | | Activité très importante | | Enceintes | allaitantes | Peu mobile | | Mobile / active | |
| | H | F | H | F | H | F | H | F | | | H | F | H | F |
| A.E.C en Kcal | 2100 | 1800 | 2700 | 2000 | 3000 | 2200 | 3500 | 2600 | 2200 | 2500 | 1900 | 1600 | 2000 | 1800 |
| PROTEINES | | | | | | | | | | | | | | |
| 1g = 4 Kcal 11 et 15% de AEC | 57,75 | 49,50 | 74,25 | 55,00 | 82,50 | 60,50 | 96,25 | 71,50 | 60,50 | 68,75 | 52,25 | 44,00 | 55,00 | 49,50 |
| LIPIDES | | | | | | | | | | | | | | |
| 1g = 9 Kcal 35 à 40% de l'AEC | 81,67 | 70,00 | 105,00 | 77,78 | 116,67 | 85,56 | 136,11 | 101,11 | 85,56 | 97,22 | 73,89 | 62,22 | 77,78 | 70,00 |
| AG Saturés 12% AEC | 28,00 | 24,00 | 36,00 | 26,67 | 40,00 | 29,33 | 46,67 | 34,67 | 29,33 | 33,33 | 25,33 | 21,33 | 26,67 | 24,00 |
| OMEGA 9 15 – 20 % AEC | 35,00 | 30,00 | 45,00 | 33,33 | 50,00 | 36,67 | 58,33 | 43,33 | 36,67 | 41,67 | 31,67 | 26,67 | 33,33 | 30,00 |
| OMEGA 6 4% AEC | 9,33 | 8,00 | 12,00 | 8,89 | 13,33 | 9,78 | 15,56 | 11,56 | 9,78 | 11,11 | 8,44 | 7,11 | 8,89 | 8,00 |
| OMEGA 3 1% AEC | 2,33 | 2,00 | 3,00 | 2,22 | 3,33 | 2,44 | 3,89 | 2,89 | 2,44 | 2,78 | 2,11 | 1,78 | 2,22 | 2,00 |
| CHOLESTEROLS | pas plus de 300 mg | | | | | | | | | | | | | |
| GLUCIDES | | | | | | | | | | | | | | |
| 1g = 4 Kcal 50 à 53 % AEC | 262,5 | 225 | 337,5 | 250 | 375 | 275 | 437,5 | 325 | 275 | 312,5 | 237,5 | 200 | 250 | 225 |
| Glucides Complexes AMIDONS 40% des glucides | 210 | 180 | 270 | 200 | 300 | 220 | 350 | 260 | 220 | 250 | 190 | 160 | 200 | 180 |
| Glucides Simples EDULCORANTS 10% des glucides | 52,5 | 45 | 67,5 | 50 | 75 | 55 | 87,5 | 65 | 55 | 62,5 | 47,5 | 40 | 50 | 45 |
| FIBRES | 30 à 35gr toutes fibres confondues | | | | | | | | | | | | | |
| L'EAU | | | | | | | | | | | | | | |
| EAU | 1,5 à 2L | | | | | | | | 2 à 2,5 L | 2 à 3L | 1,5 à 2L | | | |

APPORTS DES MINÉRAUX de 0 à 20 ans

| | ENFANTS 1ère Année | | | ENFANTS de 1 à 12 ans | | | | | | ADOLESCENTS | | | | |
|----------------------|--------------------|------------|-------------|-----------------------|------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 0 à 2 mois | 3 à 5 mois | 6 à 11 mois | 1 à 3 ans | | | 4 à 6 ans | 7 à 9 ans | 10/12 ans | | 13 / 15 ans | | 16 / 20 ans | |
| NUTRIMENTS | | | | 1ère année | 2ème | 3ème | | | G | F | F | G | F | G |
| A.E.C en Kcal | 116 | 110 | 100 | 1270 | | | 1610 | 1880 | 2100 | 1950 | 2140 | 2480 | 2140 | 2870 |

Les Sels minéraux = Macro-éléments

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| CALCIUM <i>Ca</i> | 360 mg | 360 mg | 540 mg | 500 mg | | | 800 mg | | 1200 mg | | | | | |
| PHOSPHORE <i>P</i> | 240 mg | 360 mg | 360 mg | 500 mg | | | 600 mg | 700mg g | 800 mg | | 1000 mg | | | |
| MAGNESIUM <i>Mg</i> | 50 mg | | 70 mg | 120 mg | | | 180 mg | | 240 mg | | 360 | 420 mg | 360 | 420 mg |
| POTASSIUM <i>K</i> | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg |
| SODIUM <i>Na</i> | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr |
| LE CHLORE <i>Cl</i> | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr |
| LE SOUFFRE <i>S</i> | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr |

Oligo-éléments = Micro-éléments

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|-------|-------|--|--------|-----------|----------|--|--------|-------|-------|-------|
| FER <i>Fe</i> | 7 mg | | | | | | 8 mg | | 14 mg | 12 mg | 14 mg | 12 mg |
| ZINC <i>Zn</i> | 3 mg | 5 | 10 mg | | | | 12 mg | | 12 | 15 mg | 12 | 15 mg |
| CUIVRE <i>Cu</i> | 1 à 2 mg | | | | | | 2 à 5 mg | | | | | |
| SELENIUM <i>Se</i> | 10 µg | 15 µg | 20 µg | | 30 µg | | 60 µg | | 55 | 60 | 55 | 60 |
| CHROME <i>Cr</i> | 75 µg | | | | | | | | | | | |
| IODE <i>I</i> | 40 µg | 50 µg | 70 µg | | 120 µg | | 140 µg | | 150 µg | | | |
| FLUOR <i>F</i> | 0,5 à 1mg | | | | | 1,5 à 2mg | | | | 2,5mg | | |
| COBALT <i>Co</i> | Apports non fixés | | | | | | | | | | | |
| MANGANÈSE <i>Mn</i> | Apports non fixés | | | | | | | | | | | |
| SILICIUM <i>Si</i> | Apports non fixés | | | | | | | | | | | |
| MOLYBDÈNE <i>Mo</i> | 150 µg | | | | | | | | | | | |

APPORTS DES MINERAUX des adultes

| | ADULTES | | | | | | | | FEMMES | | PERS.AGÉES | | | |
|---------------|-----------------|------|------------------|------|---------------------|------|--------------------------|------|-----------|-------------|------------|------|-----------------|------|
| | Activité Légère | | Activité Moyenne | | Activité importante | | Activité très importante | | Enceintes | allaitantes | Peu mobile | | Mobile / active | |
| NUTRIMENTS | H | F | H | F | H | F | H | F | | | H | F | H | F |
| A.E.C en Kcal | 2100 | 1800 | 2700 | 2000 | 3000 | 2200 | 3500 | 2600 | 2200 | 2500 | 1900 | 1600 | 2000 | 1800 |

Les Sels minéraux = Macro-éléments

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| CALCIUM <i>Ca</i> | 900 mg | | | | | | | | 1000 mg | | 1200 mg | | | |
| PHOSPHORE <i>P</i> | 800 mg | | | | | | | | 1000mg | | 1000 mg | | | |
| MAGNESIUM <i>Mg</i> | 420 | 360 | 420 | 360 | 420 | 360 | 420 | 360 | 480 | | 420 | | | |
| POTASSIUM <i>K</i> | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg | 500 mg |
| SODIUM <i>Na</i> | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr | 2gr |
| LE CHLORE <i>Cl</i> | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr | 1 gr |
| LE SOUFFRE <i>S</i> | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr | 5gr |

Oligo-éléments = Micro-éléments

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|-----------|--------|-----------|--|--|--|
| FER <i>Fe</i> | 9 | 16 | 9 | 16 | 9 | 16 | 9 | 16 | 25-35 | 10 | 9 | | | |
| ZINC <i>Zn</i> | 15 | 12 | 15 | 12 | 15 | 12 | 15 | 12 | 15 | 19 | 12 | | | |
| CUIVRE <i>Cu</i> | 2 à 5 mg | | | | | | | | | | | | | |
| SELENIUM <i>Se</i> | 70 | 55 | 70 | 55 | 70 | 55 | 70 | 55 | 65 | 75 | 70 | | | |
| CHROME <i>Cr</i> | 125 µg | | | | | | | | | | | | | |
| IODE <i>I</i> | 150 µg | | | | | | | | 175 µg | 200 µg | 150 µg | | | |
| FLUOR <i>F</i> | 1,5 à 2mg | | | | | | | | 2 à 2,5mg | | 1,5 à 2mg | | | |
| COBALT <i>Co</i> | Apports non fixés | | | | | | | | | | | | | |
| MANGANESE <i>Mn</i> | 1 à 2,5 mg | | | | | | | | | | | | | |
| SILICIUM <i>Si</i> | Apports non fixés | | | | | | | | | | | | | |
| MOLYBDENE <i>Mo</i> | 150 µg | | | | | | | | | | | | | |

APPORTS DES VITAMINES de 0 à 20 ans

| NUTRIMENTS | ENFANTS 1ère Année | | | ENFANTS de 1 à 12 ans | | | | | | ADOLESCENTS | | | | |
|----------------------|--------------------|------------|-------------|-----------------------|------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 0 à 2 mois | 3 à 5 mois | 6 à 11 mois | 1 à 3 ans | | | 4 à 6 ans | 7 à 9 ans | 10/12 ans | | 13 / 15 ans | | 16 / 20 ans | |
| | | | | 1ère année | 2ème | 3ème | | | G | F | F | G | F | G |
| A.E.C en Kcal | 116 | 110 | 100 | 1270 | | | 1610 | 1880 | 2100 | 1950 | 2140 | 2480 | 2140 | 2870 |

Les vitamines LIPOSOLUBLES

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------|--|--|--------|--|--------|--|--------|---------|--------|---------|--|
| VITAMINE A | Il est préférable de consommer du bêta-carotène qui lui n'est pas stocké dans l'organisme | | | | | | | | | | | | | | |
| Béta-carotène | 350 µg | | | 400 µg | | | 600 µg | | 800 µg | | 800 µg | 1000 µg | 800 µg | 1000 µg | |
| VITAMINE D | 10 µg | | | | | | | | | | | | | | |
| VITAMINE E | 5 mg | | | | | | 7 mg | | 10 mg | | 12 mg | | | | |
| VITAMINE K | 10 µg | | | 15 µg | | | 25 µg | | 30 µg | | 35 µg | | | | |

Les vitamines HYDROSOLUBLES

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|------------|--|--|--------|--|--------|------|--------|--------|--------|--------|--|
| VITAMINE B1 | 0,4 mg | | | 0,7 mg | | | 0,8 mg | | 1,2 mg | | 1,3 mg | 1,5 mg | 1,3 mg | 1,5 mg | |
| VITAMINE B2 | 0,6 mg | | | 0,8mg | | | 1mg | | 1,4mg | | 1,5mg | 1,8mg | 1,5mg | 1,8mg | |
| VITAMINE B3 (PP) | <i>les apports sont exprimés en EN (équivalent niacine)=qté de tryptophane nécessaire à la synthèse de'1mg de niacine</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 6 EN | | | 9 EN | | | 12 EN | | 14 EN | | 15EN | 18EN | 15EN | 18EN | |
| VITAMINE B5 | 3 mg | | | | | | 5 mg | | 8 mg | | 10 mg | | | | |
| VITAMINE B6 | 30 à 60 µg | | | 0,8 mg | | | 1,4mg | | 1,6mg | | 2mg | 2,2mg | 2mg | 2,2mg | |
| VITAMINE B8 | 10 à 15 µg | | | 20 à 30 µg | | | | | | | | | | | |
| VITAMINE B9 | 50 µg | | | 100 µg | | | 200 µg | | | | 300 µg | | | | |
| VITAMINE B12 | 1 µg | | | 2 µg | | | | | | 3 µg | | | | | |
| VITAMINE C | 30 à 40 mg | | | 40 à 60 mg | | | | | | | | | | | |

APPORTS DES VITAMINES des adultes

| NUTRIMENTS | ADULTES | | | | | | | | FEMMES | | PERS.AGEES | | | | |
|------------------------------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|--|
| | Activité Légère | | Activité Moyenne | | Activité importante | | Activité très importante | | Enceintes | allaitantes | Peu mobile | | Mobile / active | | |
| | H | F | H | F | H | F | H | F | | | H | F | H | F | |
| A.E.C en Kcal | 2100 | 1800 | 2700 | 2000 | 3000 | 2200 | 3500 | 2600 | 2200 | 2500 | 1900 | 1600 | 2000 | 1800 | |
| Les vitamines LIPOSOLUBLES | | | | | | | | | | | | | | | |
| VITAMINE A | 1000 µg | 800 µg | 1000 µg | 800 µg | 1000 µg | 800 µg | 1000 µg | 800 µg | 1000 µg | 1300 µg | 800 µg | | | | |
| Béta-carotène | 1000 µg | 800 µg | 1000 µg | 800 µg | 1000 µg | 800 µg | 1000 µg | 800 µg | 1000 µg | 1300 µg | 800 µg | | | | |
| VITAMINE D | 10 µg | | | | | | | | 20 µg | 15 µg | 12 µg | | | | |
| VITAMINE E | 12 mg | | | | | | | | | | | | | | |
| VITAMINE K | 45 µg | 35 µg | 45 µg | 35 µg | 45 µg | 35 µg | 45 µg | 35µg | 45 µg | 55 µg | 35 µg | | | | |
| Les vitamines HYDROSOLUBLES | | | | | | | | | | | | | | | |
| VITAMINE B1 | 1,5 mg | 1,3 mg | 1,5 mg | 1,3 mg | 1,5 mg | 1,3 mg | 1,5 mg | 1,3 mg | 1,8 mg | 1,8 mg | 1,3 mg | | | | |
| VITAMINE B2 | 1,8mg | 1,5mg | 1,8mg | 1,5mg | 1,8mg | 1,5mg | 1,8mg | 1,5mg | 1,8mg | 1,8mg | 1,5mg | | | | |
| VITAMINE B3 (PP) | <i>les apports sont exprimés en EN (équivalent niacine)=qté de tryptophane nécessaire à la synthèse de'1mg de niacine</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| VITAMINE B3 (PP) | 18EN | 15EN | 18EN | 15EN | 18EN | 15EN | 18EN | 15EN | 20EN | 20EN | 15EN | | | | |
| VITAMINE B5 | 10mg | | | | | | | | | | | | | | |
| VITAMINE B6 | 2,2mg | 2mg | 2,2mg | 2gm | 2,2mg | 2gm | 2,2mg | 2gm | 2,5mg | 2,5mg | 2mg | | | | |
| VITAMINE B8 | 30 à 100 µg | | | | | | | | | | | | | | |
| VITAMINE B9 | 300 µg | | | | | | | | 500 µg | 500 µg | 300µg | | | | |
| VITAMINE B12 | 3 µg | | | | | | | | 4 µg | 4µg | 3 µg | | | | |
| VITAMINE C | 60 à 100 mg | | | | 200 mg | | | | 60 à 100 mg | | | | | | |