

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.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
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							
SODIUM <i>Na</i>	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							
LE SOUFFRE <i>S</i>	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								
SODIUM <i>Na</i>	2gr	2gr	2gr	2gr	2gr	2gr								
LE CHLORE <i>Cl</i>	1 gr	1 gr	1 gr	1 gr	1 gr	1 gr								
LE SOUFFRE <i>S</i>	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						