

Références Nutritionnelles de la Population (RNP)



Nutriments	Adultes		Nourrissons			Enfants				Ado	Femme enceinte	Femme allaitante	Personne âgée	Sportif	
	Hommes 18-69 ans	Femmes 18-59 ans	0-3 mois	3-6 mois	6-12 mois	1-3 ans	4-6 ans	7-9 ans	10-12 ans						
<i>Energie</i>	2600 kcal	2100 kcal	110 kcal/kg/jour			100 kcal/kg/j	5 MJ	8 MJ	9,3 MJ	10,3 MJ	+280 kcal en moy.	+ 500 kcal/jour	F : 7,4MJ H : 9,6MJ	12-16 MJ	
<i>Eau</i>	35 à 50 ml/kg/j		150 ml/kg/j	125 ml/kg/j	100 ml/kg/j	50 ml/kg/j	1 ml/kcal				35 à 50 ml/kg/j	35 à 50 ml/kg/j + 500ml	30 ml/kg/j	A ajuster selon l'act.phy et la T°C	
<i>Protéines</i>	10-20 % AET 12-20% pour les femmes de > 50 ans et hommes de > de 60 ans ayant un NAP très faible		7-15% AET			6-15% AET		10 à 20% AET				1-2 ^{ème} tri. : 10-20% AET 3 ^{ème} tri. : 12-20% AET	12-20% AET	15-20% 1g/kg/jour	Endurance : 1,2 à 1,4g/kg/j Force : 1,3 à 1,5g/kg /j Muscu : max 2,5g/kg/j
<i>Lipides</i>	35-40 % AET avec : AGS < 12% AET AGS (laurique, myristique et palmitique) < 8 % AET AL = 4% AET ALA = 1% AET DHA = 250 mg/j DHA + EPA = 500 mg/j AGMI = 15-20 % AET AGPI = 5% AET		50-55% AET			45-50% AET AL = 2,7% AET ALA = 0,5% AET DHA = 70 mg/j		35-40 % AET avec : AGS < 12% AET AGS (laurique, myristique et palmitique) < 8 % AET AL = 4% AET ALA = 1% AET DHA = 250 mg/j DHA + EPA = 500 mg/j AGMI = 15-20 % AET AGPI = 5% AET							
<i>Glucides</i>	40-55 % avec Sucres totaux hors lactose < 100g		40-50% AET après diversification			Evolution progressive jusqu'à 40-55% AET chez les ados Sucres totaux hors lactose : 4-6 ans < 60g 7-12 ans < 75g 13-17 ans < 100g				40-55% AET Sucres totaux hors lactose < 100g		55-60% AET Sucres totaux hors lactose < 100g			
<i>Fibres</i>	30g/jour dont 15g de fibres solubles		Age + 5g			25g à partir de 4 ans				30g/jour dont 15g de fibres solubles		25-30g/jour		30g/jour dont 15g de fibres solubles	

<i>Minéraux</i>	Adultes		Nourrissons				Enfants				Ado	Femme enceinte	Femme allaitante	Personne âgée	Sportif
	Hommes 18-69 ans	Femmes 18-59 ans	0-3 mois	3-6 mois	6-12 mois	1-3 ans	4-6 ans	7-9 ans	10-12 ans						
<i>Calcium</i>	<25 ans = 1000 mg/jour >25 ans = 950 mg/jour		400 mg		500 mg		700 mg	900 mg	1 200 mg		1 000 mg		950 mg	<25 ans = 1000 mg/jour >25 ans = 950 mg/jour	
<i>Phosphore</i>	700 mg		100 mg		275 mg	360 mg	450 mg	600 mg	830 mg	800 mg		850 mg	800 mg		
<i>Magnésium</i>	420 mg	360 mg	40 mg		75 mg	80 mg	130 mg	200 mg	280 mg	F : 370 mg H : 410 mg	400 mg	390 mg	400 mg	F : 800 mg H : 700 mg	
<i>Fer</i>	11 mg	11 mg et 16 mg (si menst ⤴)	6-10 mg			7 mg		8 mg	10 mg	F : 16 mg H : 13 mg	16 mg		10 mg	9 mg et 16 mg (si menst ⤴)	
<i>Zinc</i>	11,7 mg	9,3 mg	5 mg			6 mg	7 mg	9 mg	12 mg	F : 10 mg H : 13 mg	14 mg	19 mg	15 mg	F : 10 mg H : 12 mg	
<i>Cuivre</i>	1,3 mg	1 mg	0,4-0,7 mg			0,8 mg	1 mg	1,2 mg	1,5 mg		2 mg		1,5 mg	F : 1,5 mg H : 2 mg	
<i>Fluor</i>	2,5 mg	2 mg	0,25 mg			0,5 mg	0,8 mg	1,2 mg	1,5 mg	2 mg			2 mg		
<i>Manganèse</i>	2,8 mg	2,5 mg													
<i>Iode</i>	150 µg		40 µg		50 µg	80 µg	90 µg	120 µg	150 µg		200 µg		150 µg	150 µg	
<i>Sélénium</i>	70 µg		15 µg		20 µg		30 µg	40 µg	45 µg	50 µg	60 µg		70 µg	F : 80 µg H : 60 µg	
<i>Chrome</i>	65 µg	55 µg		5 µg		25 µg	35 µg	40 µg	45 µg	50 µg	60 µg	55 µg	70 µg	F : 55 µg H : 65 µg	

Vitamines Hydro														
	Adultes		Nourrissons			Enfants				Ado	Femme enceinte	Femme allaitante	Personne âgée	Sportif
	Hommes 18-69 ans	Femmes 18-59 ans	0-3 mois	3-6 mois	6-12 mois	1-3 ans	4-6 ans	7-9 ans	10-12 ans					
Vitamine C	110 mg		50 mg			60 mg	75 mg	90 mg	100 mg	110 mg	120 mg	130 mg	120 mg	110 mg
Vitamine B1	1,5 mg	1,5 mg	0,2 mg			0,4 mg	0,6 mg	0,8 mg	1 mg	F : 1,1 mg H : 1,3 mg	1,8 mg		1,2 mg	F : 1,1 mg H : 1,3 mg
Vitamine B2	1,8 mg	1,8 mg	0,4 mg			0,8 mg	1 mg	1,3 mg	1,4 mg	F : 1,4 mg H : 1,6 mg	1,6 mg	1,8 mg	1,6 mg	F : 1,7 mg H : 1,6 mg
Vitamine B3	17,4 mg	17,4 mg	3 mg			6 mg	8 mg	9 mg	10 mg	F : 11 mg H : 14 mg	16 mg	15 mg	13 mg	F : 11 mg H : 14 mg
Vitamine B5	5,8 mg	5,8 mg	2 mg			2,5 mg	3 mg	3,5 mg	4 mg	5 mg		7 mg	5 mg	
Vitamine B6	1,8 mg	1,8 mg	0,3 mg			0,6 mg	0,8 mg	1 mg	1,3 mg	1,6 mg	2 mg		2,2 mg	F : 1,5 mg H : 1,8 mg
Vitamine B8	50 µg		6 µg			12 µg	20 µg	25 µg	35 µg	50 µg		55 µg	60 µg	50 µg
Vitamine B9	330 µg		70 µg			100 µg	150 µg	200 µg	250 µg	300 µg	400 µg		330-400 µg	F : 300 µg H : 330 µg
Vitamine B12	4 µg		0,5 µg			0,8 µg	1,1 µg	1,4 µg	1,9 µg	2,3 µg	2,6 µg	2,8 µg	3 µg	2,4 µg

Vitamines Lipo															
	Adultes		Nourrissons			Enfants				Ado	Femme enceinte	Femme allaitante	Personne âgée	Sportif	
	Hommes 18-69 ans	Femmes 18-59 ans	0-3 mois	3-6 mois	6-12 mois	1-3 ans	4-6 ans	7-9 ans	10-12 ans						
Vitamine A	750 µg	650 µg	350 µg			400 µg	450 µg	500 µg	550 µg	700 µg		950 µg	F : 600 µg H : 700 µg	F : 600 µg H : 800 µg	
Vitamine D	15 µg		20-25 mg			10 mg	5 mg				10 mg		10-15 mg	5 mg	
Vitamine E	10,5 mg	9,9 mg	4 mg			6 mg	7,5 mg	9 mg	11 mg	12 mg			20-50 mg	12 mg	
Vitamine K	45 mg		5-10 mg			15 mg	20 mg	30 mg	40 mg	65 mg	45 mg			70 mg	45 mg

Source : ANSES, 2012 et 2016