

Nutriments		Apports journaliers conseillés	Apport des reps d'une journée
Macronutriments	Glucides	300 à 410 g	327 g
	Protides	60 à 90 g	93 g
	Lipides	65 à 90 g	75 g
Micronutriments	Na ⁺	1 à 2 g	1,6 g
	K ⁺	2 à 6 g	3,6 g
	Ca ²⁺	1 à 2 g	1 g
	Fe	2 à 20 mg	14,2 mg
Vitamines	B1	1 à 1,2 mg	1,4 mg
	C	30 mg	183,2 mg
	PP	15 à 20 mg	14,4 mg
Énergie		10000 kJ	10029 kJ

© SCÉRÉN - CNDP

Créé en septembre 2001. Actualisé en novembre 2006 - Tous droits réservés. Limitation à l'usage non commercial, privé ou scolaire.