

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3ième édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Nourissons 1 à 3 mois	Nourissons 4 à 5 mois
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	439	556
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	1833	2325
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	2 g.kg-1.j-1	1,2 g.kg-1.j-1
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	*	*
dont AGS ¹	(% AET)		
dont AGMI ²	(% AET)		
dont AGPI ³	(% AET)		
acide linoléique	(% AET)	2 à 4,5 *	2 à 4,5 *
acide alpha-linolénique	(% AET)	0,45 à 1,5 *	0,45 à 1,5 *
Cholestérol	(mg)		
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	*	*
dont glucides simples (10 %)	(g)		
dont glucides complexes	(g)		
Fibres	(g)		
Sodium	(g)		
Potassium	(mg)	<i>342</i>	<i>434</i>
Calcium	(mg)	400	400
Phosphore	(mg)	100	100
Magnésium	(mg)	30	30
Fer	(mg)	6 à 10	6 à 10
Zinc	(mg)	5	5
Iode	(µg)	40	40
Sélénium	(µg)	15	15
Fluor	(mg)	0.1	0.1
Chlore	(g de NaCl)		
Cuivre	(mg)	0,4 à 0,8	0,4 à 0,8
Chrome	(µg)	0,1 à 1	0,1 à 1
Molbydène	(µg)	0,5 à 1,5	0,5 à 1,5
Bore	(mg)		
Nickel	(µg)		
Silicium	(mg)		
Manganèse	(mg)		
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	350	350
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	20 à 25	20 à 25
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	4	4
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	5 à 10	5 à 10
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	0.2	0.2
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	0.4	0.4
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	3	3
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	2	2
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	0.3	0.3
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	6	6
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	70	70
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	0.5	0.5
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	50	50

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Poly-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3ième édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Nourissons 6 à 12 mois	Enfants 1 - 3 ans	Enfants 4 - 6 ans	Enfants 7 - 9 ans
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	783	1141	1454	1912
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	3271	4775	6083	8000
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	1,1 g.kg-1.j-1	31 à 43	40 à 54	53 à 72
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	*	38 à 44	48 à 56	64 à 74
dont AGS ¹	(% AET)		8 à 12	8 à 12	8 à 12
dont AGMI ²	(% AET)				
dont AGPI ³	(% AET)				
acide linoléique	(% AET)	2 à 4,5 *	4	4	4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0,45 à 1,5 *	0.8	0.8	0.8
Cholestérol	(mg)		300	300	300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	*	143 à 157	182 à 200	239 à 263
dont glucides simples (10 %)	(g)		28	36	48
dont glucides complexes	(g)				
Fibres	(g)		Age + 5	Age + 5	Age + 5
Sodium	(g)				
Potassium	(mg)	<i>611</i>	<i>889</i>	<i>1135</i>	<i>1427</i>
Calcium	(mg)	500	500	700	900
Phosphore	(mg)	275	360	450	600
Magnésium	(mg)	75	80	130	200
Fer	(mg)	6 à 10	7	7	8
Zinc	(mg)	5	6	7	9
Iode	(µg)	50	80	90	120
Sélénium	(µg)	20	20	30	40
Fluor	(mg)	0.2	0.5	0.8	1.2
Chlore	(g de NaCl)				
Cuivre	(mg)	0.6	0.8	1	1.2
Chrome	(µg)	0,1 à 1	25	35	40
Molbydène	(µg)	0,5 à 1,5	0,5 à 1,5	0,5 à 1,5	0,5 à 1,5
Bore	(mg)				
Nickel	(µg)				
Silicium	(mg)				
Manganèse	(mg)				
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	350	400	450	500
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	20 à 25	10	5	5
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	4	6	7.5	9
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	5 à 10	15	20	30
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	0.2	0.4	0.6	0.8
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	0.4	0.8	1	1.3
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	3	6	8	9
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	2	2.5	3	3.5
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	0.3	0.6	0.8	1
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	6	12	20	25
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	70	100	150	200
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	0.5	0.8	1.1	1.4
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	50	60	75	90

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Mono-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3ième édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Enfants 10 - 12 ans (garçons)	Enfants 10 - 12 ans (filles)	Adolescents 13 - 15 ans	Adolescentes 13 - 15 ans
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	2365	2080	2985	2485
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	9900	8700	12500	10400
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	65 à 87	57 à 78	82 à 112	68 à 93
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	79 à 92	69 à 81	99 à 116	83 à 97
dont AGS ¹	(% AET)	8 à 12	8 à 12	8 à 12	8 à 12
dont AGMI ²	(% AET)				
dont AGPI ³	(% AET)				
acide linoléique	(% AET)	4	4	4	4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0.8	0.8	0.8	0.8
Cholestérol	(mg)	300	300	300	300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	295 à 325	260 à 286	373 à 410	311 à 342
dont glucides simples (10 %)	(g)	59	52	75	62
dont glucides complexes	(g)				
Fibres	(g)	Age + 5	Age + 5	30	30
Sodium	(g)				
Potassium	(mg)	<i>1556</i>	<i>1466</i>	<i>1864</i>	<i>1716</i>
Calcium	(mg)	1200	1200	1200	1200
Phosphore	(mg)	830	830	830	800
Magnésium	(mg)	280	280	410	370
Fer	(mg)	10	10	13	16
Zinc	(mg)	12	12	13	10
Iode	(µg)	150	150	150	150
Sélénium	(µg)	45	45	50	50
Fluor	(mg)	1.5	1.5	2	2
Chlore	(g de NaCl)				
Cuivre	(mg)	1.5	1.5	1.5	1.5
Chrome	(µg)	45	45	50	50
Molbydène	(µg)	0,5 à 1,5	0,5 à 1,5	0,5 à 1,5	0,5 à 1,5
Bore	(mg)				
Nickel	(µg)				
Silicium	(mg)				
Manganèse	(mg)				
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	550	550	700	600
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	5	5	5	5
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	11	11	12	12
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	40	40	45	45
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	1	1	1.3	1.1
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	1.4	1.4	1.6	1.4
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	10	10	13	11
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	4	4	4.5	4.5
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	1.3	1.3	1.6	1.5
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	35	35	45	45
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	250	250	300	300
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	1.9	1.9	2.3	2.3
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	100	100	110	110

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Mono-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3ième édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Adolescents 16 - 19 ans	Adolescentes 16 - 19 ans	Hommes adultes 20 - 40 ans (inactifs)
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	3420	2700	2400
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	14300	11300	10032
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	94 à 128	74 à 101	66 à 90
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	114 à 133	90 à 105	80 à 93
dont AGS ¹	(% AET)	8 à 12	8 à 12	8
dont AGMI ²	(% AET)			20
dont AGPI ³	(% AET)			5
acide linoléique	(% AET)	4	4	4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0.8	0.8	0.8
Cholestérol	(mg)	300	300	200 à 300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	427 à 470	338 à 371	300 à 330
dont glucides simples (10 %)	(g)	86	68	60
dont glucides complexes	(g)			
Fibres	(g)	30	30	30
Sodium	(g)			2,358 à 3,144
Potassium	(mg)	<i>2184</i>	<i>1817</i>	<i>1872</i>
Calcium	(mg)	1200	1200	900
Phosphore	(mg)	800	750	750
Magnésium	(mg)	410	370	420
Fer	(mg)	13	16	9
Zinc	(mg)	13	10	12
Iode	(µg)	150	150	150
Sélénium	(µg)	50	50	60
Fluor	(mg)	2	2	2.5
Chlore	(g de NaCl)			6 à 8
Cuivre	(mg)	1.5	1.5	2
Chrome	(µg)	50	50	65
Molbydène	(µg)	0,5 à 1,5	0,5 à 1,5	30 à 50
Bore	(mg)			0,5 à 1
Nickel	(µg)			75
Silicium	(mg)			5
Manganèse	(mg)			2 à 3
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	800	600	800
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	5	5	5
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	12	12	12
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	45	45	45
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	1.3	1.1	1.3
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	1.6	1.5	1.6
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	14	11	14
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	5	5	5
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	1.8	1.5	1.8
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	50	50	50
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	330	300	330
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	2.4	2.4	2.4
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	110	110	110

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Mono-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3ième édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Hommes adultes 20 - 40 ans (activités usuelles)	Hommes adultes 20 - 40 ans (actifs)	Hommes adultes 20 - 40 ans (très actifs)
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	2700	3080	3400
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	11300	12874	14212
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	74 à 101	85 à 116	93 à 127
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	90 à 105	103 à 120	113 à 132
dont AGS ¹	(% AET)	8	8	8
dont AGMI ²	(% AET)	20	20	20
dont AGPI ³	(% AET)	5	5	5
acide linoléique	(% AET)	4	4	4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0.8	0.8	0.8
Cholestérol	(mg)	200 à 300	200 à 300	200 à 300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	338 à 371	385 à 424	425 à 467
dont glucides simples (10 %)	(g)	68	77	85
dont glucides complexes	(g)			
Fibres	(g)	30	30	30
Sodium	(g)	2,358 à 3,144	2,358 à 3,144	2,358 à 3,144
Potassium	(mg)	2106	2402	2652
Calcium	(mg)	900	900	900
Phosphore	(mg)	750	750	750
Magnésium	(mg)	420	420	420
Fer	(mg)	9	9	9
Zinc	(mg)	12	12	12
Iode	(µg)	150	150	150
Sélénium	(µg)	60	60	60
Fluor	(mg)	2.5	2.5	2.5
Chlore	(g de NaCl)	6 à 8	6 à 8	6 à 8
Cuivre	(mg)	2	2	2
Chrome	(µg)	65	65	65
Molbydène	(µg)	30 à 50	30 à 50	30 à 50
Bore	(mg)	0,5 à 1	0,5 à 1	0,5 à 1
Nickel	(µg)	75	75	75
Silicium	(mg)	5	5	5
Manganèse	(mg)	2 à 3	2 à 3	2 à 3
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	800	800	800
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	5	5	5
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	12	12	12
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	45	45	45
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	1.3	1.3	1.3
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	1.6	1.6	1.6
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	14	14	14
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	5	5	5
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	1.8	1.8	1.8
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	50	50	50
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	330	330	330
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	2.4	2.4	2.4
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	110	110	110

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Mono-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3^{ème} édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Hommes adultes 41 - 60 ans (inactifs)	Hommes adultes 41 - 60 ans (activités usuelles)	Hommes adultes 41 - 60 ans (actifs)
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	2250	2500	2900
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	9405	10450	12122
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	62 à 84	69 à 94	80 à 109
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	75 à 87	83 à 97	97 à 113
dont AGS ¹	(% AET)	8	8	8
dont AGMI ²	(% AET)	20	20	20
dont AGPI ³	(% AET)	5	5	5
acide linoléique	(% AET)	4	4	4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0.8	0.8	0.8
Cholestérol	(mg)	200 à 300	200 à 300	200 à 300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	281 à 309	312 à 344	362 à 399
dont glucides simples (10 %)	(g)	56	62.5	72.5
dont glucides complexes	(g)			
Fibres	(g)	30	30	30
Sodium	(g)	2,358 à 3,144	2,358 à 3,144	2,358 à 3,144
Potassium	(mg)	<i>1755</i>	<i>1950</i>	<i>2262</i>
Calcium	(mg)	900	900	900
Phosphore	(mg)	750	750	750
Magnésium	(mg)	420	420	420
Fer	(mg)	9	9	9
Zinc	(mg)	12	12	12
Iode	(µg)	150	150	150
Sélénium	(µg)	60	60	60
Fluor	(mg)	2.5	2.5	2.5
Chlore	(g de NaCl)	6 à 8	6 à 8	6 à 8
Cuivre	(mg)	2	2	2
Chrome	(µg)	65	65	65
Molbydène	(µg)	30 à 50	30 à 50	30 à 50
Bore	(mg)	0,5 à 1	0,5 à 1	0,5 à 1
Nickel	(µg)	75	75	75
Silicium	(mg)	5	5	5
Manganèse	(mg)	2 à 3	2 à 3	2 à 3
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	800	800	800
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	5	5	5
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	12	12	12
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	45	45	45
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	1.3	1.3	1.3
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	1.6	1.6	1.6
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	14	14	14
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	5	5	5
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	1.8	1.8	1.8
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	50	50	50
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	330	330	330
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	2.4	2.4	2.4
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	110	110	110

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Mono-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3^{ème} édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Hommes adultes 41 - 60 ans (très actifs)	Hommes adultes 60 - 75 ans	Femmes adultes 20 - 40 ans (inactives)
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	3400	36/kcal/kg/j	1900
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	14212		7942
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	93 à 127		52 à 71
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	113 à 132		63 à 74
dont AGS ¹	(% AET)	8	8	8
dont AGMI ²	(% AET)	20	20	20
dont AGPI ³	(% AET)	5	5	5
acide linoléique	(% AET)	4	4	4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0.8	0.8	0.8
Cholestérol	(mg)	200 à 300	200 à 300	200 à 300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	425 à 467		237 à 261
dont glucides simples (10 %)	(g)	85		47.5
dont glucides complexes	(g)			
Fibres	(g)	30	30	30
Sodium	(g)	2,358 à 3,144		2,358 à 3,144
Potassium	(mg)	2652	3000	1482
Calcium	(mg)	900	1200	900
Phosphore	(mg)	750	800	750
Magnésium	(mg)	420	400	360
Fer	(mg)	9	9	16
Zinc	(mg)	12	11	10
Iode	(µg)	150	150	150
Sélénium	(µg)	60	70	50
Fluor	(mg)	2.5	2.5	2
Chlore	(g de NaCl)	6 à 8		6 à 8
Cuivre	(mg)	2	1.5	1.5
Chrome	(µg)	65	70	55
Molbydène	(µg)	30 à 50		30 à 50
Bore	(mg)	0,5 à 1	0,5 à 1	0,5 à 1
Nickel	(µg)	75	75	75
Silicium	(mg)	5	5	5
Manganèse	(mg)	2 à 3	1 à 2,5	2 à 3
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	800		600
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	5		5
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	12		12
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	45		45
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	1.3	1.3	1.1
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	1.6		1.5
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	14		11
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	5		5
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	1.8		1.5
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	50		50
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	330		300
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	2.4		2.4
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	110		110

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Mono-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3ième édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Femmes adultes 20 - 40 ans (activités usuelles)	Femmes adultes 20 - 40 ans (actives)	Femmes adultes 20 - 40 ans (très actives)
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	2200	2400	2600
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	9196	10032	10868
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	60 à 82	66 à 90	71 à 97
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	73 à 85	80 à 93	87 à 101
dont AGS ¹	(% AET)	8	8	8
dont AGMI ²	(% AET)	20	20	20
dont AGPI ³	(% AET)	5	5	5
acide linoléique	(% AET)	4	4	4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0.8	0.8	0.8
Cholestérol	(mg)	200 à 300	200 à 300	200 à 300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	275 à 302	300 à 330	325 à 358
dont glucides simples (10 %)	(g)	55	60	65
dont glucides complexes	(g)			
Fibres	(g)	30	30	30
Sodium	(g)	2,358 à 3,144	2,358 à 3,144	2,358 à 3,144
Potassium	(mg)	1716	1872	2028
Calcium	(mg)	900	900	900
Phosphore	(mg)	750	750	750
Magnésium	(mg)	360	360	360
Fer	(mg)	16	16	16
Zinc	(mg)	10	10	10
Iode	(µg)	150	150	150
Sélénium	(µg)	50	50	50
Fluor	(mg)	2	2	2
Chlore	(g de NaCl)	6 à 8	6 à 8	6 à 8
Cuivre	(mg)	1.5	1.5	1.5
Chrome	(µg)	55	55	55
Molbydène	(µg)	30 à 50	30 à 50	30 à 50
Bore	(mg)	0,5 à 1	0,5 à 1	0,5 à 1
Nickel	(µg)	75	75	75
Silicium	(mg)	5	5	5
Manganèse	(mg)	2 à 3	2 à 3	2 à 3
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	600	600	600
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	5	5	5
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	12	12	12
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	45	45	45
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	1.1	1.1	1.1
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	1.5	1.5	1.5
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	11	11	11
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	5	5	5
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	1.5	1.5	1.5
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	50	50	50
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	300	300	300
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	2.4	2.4	2.4
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	110	110	110

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Mono-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3ième édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Femmes adultes 41 - 60 ans (inactives)	Femmes adultes 41 - 60 ans (activités usuelles)	Femmes adultes 41 - 60 ans (actives)
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	1800	2000	2300
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	7524	8360	9614
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	49 à 67	55 à 75	63 à 86
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	60 à 70	67 à 78	77 à 89
dont AGS ¹	(% AET)	8	8	8
dont AGMI ²	(% AET)	20	20	20
dont AGPI ³	(% AET)	5	5	5
acide linoléique	(% AET)	4	4	4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0.8	0.8	0.8
Cholestérol	(mg)	200 à 300	200 à 300	200 à 300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	225 à 247	250 à 275	287 à 316
dont glucides simples (10 %)	(g)	45	50	58
dont glucides complexes	(g)			
Fibres	(g)	30	30	30
Sodium	(g)	2,358 à 3,144	2,358 à 3,144	2,358 à 3,144
Potassium	(mg)	<i>1404</i>	<i>1560</i>	<i>1794</i>
Calcium	(mg)	1200	1200	1200
Phosphore	(mg)	800	800	800
Magnésium	(mg)	360	360	360
Fer	(mg)	9	9	9
Zinc	(mg)	11	11	11
Iode	(µg)	150	150	150
Sélénium	(µg)	60	60	60
Fluor	(mg)	2	2	2
Chlore	(g de NaCl)	6 à 8	6 à 8	6 à 8
Cuivre	(mg)	1.5	1.5	1.5
Chrome	(µg)	60	60	60
Molbydène	(µg)	30 à 50	30 à 50	30 à 50
Bore	(mg)	0,5 à 1	0,5 à 1	0,5 à 1
Nickel	(µg)	75	75	75
Silicium	(mg)	5	5	5
Manganèse	(mg)	2 à 3	2 à 3	2 à 3
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	600	600	600
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	5	5	5
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	12	12	12
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	45	45	45
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	1.1	1.1	1.1
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	1.5	1.5	1.5
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	11	11	11
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	5	5	5
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	1.5	1.5	1.5
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	50	50	50
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	300	300	300
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	2.4	2.4	2.4
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	110	110	110

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Mono-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3^{ème} édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Femmes adultes 41 - 60 ans (très actives)	Femmes adultes 60 - 75 ans	Personnes âgées >= 75 ans (hommes)
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	2400	36/kcal/kg/j	1700
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	10032		7100
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	66 à 90		47 à 64
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	80 à 93		57 à 66
dont AGS ¹	(% AET)	8	8	8
dont AGMI ²	(% AET)	20	20	20
dont AGPI ³	(% AET)	5	5	5
acide linoléique	(% AET)	4	4	4.4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0.8	0.8	0.9
Cholestérol	(mg)	200 à 300	200 à 300	200 à 300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	300 à 330		212 à 234
dont glucides simples (10 %)	(g)	60		42
dont glucides complexes	(g)			
Fibres	(g)	30	30	20 à 25
Sodium	(g)	2,358 à 3,144	1.56	1.56
Potassium	(mg)	1872	3000	3000
Calcium	(mg)	1200	1200	1200
Phosphore	(mg)	800	800	800
Magnésium	(mg)	360	400	400
Fer	(mg)	9	9	10
Zinc	(mg)	11	11	12
Iode	(µg)	150	150	150
Sélénium	(µg)	60	60	80
Fluor	(mg)	2	2	2
Chlore	(g de NaCl)	6 à 8	4	4
Cuivre	(mg)	1.5	1.5	1.5
Chrome	(µg)	60	60	125
Molbydène	(µg)	30 à 50		
Bore	(mg)	0,5 à 1	0,5 à 1	
Nickel	(µg)	75	75	
Silicium	(mg)	5	5	
Manganèse	(mg)	2 à 3	1 à 2,5	
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	600		700
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	5		10 à 15
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	12		20 à 50
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	45		70
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	1.1	1.1	1.2
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	1.5		1.6
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	11		14
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	5		5
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	1.5		2.2
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	50		50
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	300		330 à 400
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	2.4		3
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	110		120

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Mono-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique

Apports Nutritionnels Conseillés par jour, pour une population

Source : ANC pour la population française, 3^{ème} édition, Ambroise Martin, Editions Tec DOC, Lavoisier Paris

		Personnes âgées ≥ 75 ans (femmes)	Femmes enceintes	Femmes allaitantes
Apport Energétique Total (AET)	(kcal)	1700	2050	2250
Apport Energétique Total (AET)	(kJ)	7100	8600	9400
Protéines (11 à 15 % de l'AET sauf pour les nourissons)	(g)	47 à 64	56 à 77	62 à 84
Lipides (30 à 35 % de l'AET)	(g)	57 à 66	68 à 80	75 à 87
dont AGS ¹	(% AET)	8	8	8
dont AGMI ²	(% AET)	20	20	20
dont AGPI ³	(% AET)	5	5	5
acide linoléique	(% AET)	4.4	4.4	4.4
acide alpha-linolénique	(% AET)	0.9	0.9	0.9
Cholestérol	(mg)	200 à 300	200 à 300	200 à 300
Glucides (50 à 55 % de l'AET)	(g)	212 à 234	256 à 282	281 à 309
dont glucides simples (10 %)	(g)	42	51	56
dont glucides complexes	(g)			
Fibres	(g)	20 à 25	30	30
Sodium	(g)	1.56	2,358 à 3,144	2,358 à 3,144
Potassium	(mg)	3000	1599	1755
Calcium	(mg)	1200	1000	1000
Phosphore	(mg)	800	800	850
Magnésium	(mg)	400	400	390
Fer	(mg)	10	30 (3 ^{ème} tri.)	10
Zinc	(mg)	12	14	19
Iode	(µg)	150	200	200
Sélénium	(µg)	80	60	60
Fluor	(mg)	2	2	2
Chlore	(g de NaCl)	4	6 à 8	6 à 8
Cuivre	(mg)	1.5	2	2
Chrome	(µg)	125	60	55
Molbydène	(µg)			
Bore	(mg)			
Nickel	(µg)			
Silicium	(mg)			
Manganèse	(mg)			
Vitamine A (rétinol total)	(µg ER)	600	700 (3 ^{ème} tri.)	950
Vitamine D (cholécalférol)	(µg)	10 à 15	10	10
Vitamine E (tocophérol)	(mg)	20 à 50	10	10
Vitamine K (phylloquinone)	(µg)	70	45	45
Vitamine B1 (thiamine)	(mg)	1.2	1.8	1.8
Vitamine B2 (riboflavine)	(mg)	1.6	1.6	1.8
Vitamine B3 ou PP (niacine)	(mg EN)	11	16	15
Vitamine B5 (acide pantothénique)	(mg)	5	5	7
Vitamine B6 (pyridoxine)	(mg)	2.2	2	2
Vitamine B8 (biotine)	(µg)	60	50	55
Vitamine B9 (acide folique)	(µg)	330 à 400	400	400
Vitamine B12 (cobalamines)	(µg)	3	2.6	2.8
Vitamine C (acide ascorbique)	(mg)	120	120	130

¹Acides Gras Saturés

²Acides Gras Mono-Insaturés

³Acides Gras Poly-Insaturés

* Apportés par le lait humain ou les préparations lactées

Légende :

Apports Nutritionnels Conseillés

= 130 % des "besoins"

Pas d'ANC pour les éléments en italique