

Valutazione nutrizionale della razione alimentare giornaliera

NUTRIENTI	QUANTITÀ ASSOLUTA	TIPO	QUANTITÀ RELATIVA
CARBOIDRATI	290 g (55% dell'energia)	Zuccheri complessi	45%
		Zuccheri semplici	< 10%
		Fibra	20-30 g
LIPIDI	65 g (30% dell'energia)	Saturi	7-10%
		Monoinsaturi	20%
		Polinsaturi	10%
		Colesterolo	< 300g
PROTEINE	75 g (15% dell'energia)	Vegetali	10%
		Animali	5%
CALCIO	1000 mg		
FOSFORO	700 mg		
FERRO	10 mg (Uomo)		
	18 mg (Donna)		
SODIO	1.5 g		
POTASSIO	3.9 g		
ZINCO	11 mg (Uomo)		
	8 mg (Donna)		
SELENIO	55 µg		
VITAMINA C	105 mg (Uomo)		
	85 mg (Donna)		
FOLATI	400 µg		
VITAMINA B₁₂	2.4 µg		
VITAMINA A	700 µg (Uomo)		
	600 µg (Uomo)		
VITAMINA E	13 mg		
	12 mg		