

## Valeurs nutritionnelles de référence et apports satisfaisants

Ce tableau synthétique permet de donner des repères pour les références nutritionnelles pour la population et par jour (RNP) avec les apports satisfaisants (AS) afin de pouvoir adapter les apports en nutriments en fonction des situations.

	ENFANT 4 À 10 ANS	ADOLESCENT 10 À 17 ANS	ADULTE 18 À 69 ANS			PERSONNE ÂGÉE PLUS DE 70 ANS
			Homme Femme	Sportif	Femme enceinte ou allaitante	
<b>ENERGIE TOTALE /JOUR/EN KJ</b>	5010 à 9200 kJ	De 8770 à 14 235 kJ	De 9 196 à 10 450 kJ FE T1 + 418 kJ FE T2 FE T3 + 1045 kJ FA + 10 450 kJ			7315 à 9 196 kJ
<b>PROTIDES EN G</b>	3 à 4 ans 0,69 à 0,72 g/kg  7 à 8 ans 0,74 g/kg  10 ans 0,75 g/kg	12 ans 0,73 g/kg  15ans 0,70 g/kg  18 ans 0,66 g/kg	0,83 g/kg	Jusqu'à 2,2 g/kg	1 T = 1,2 g/kg 2 T = 9 g/kg 3T = 10 g/kg FA = 19 g/kg	1 g/kg à 1.2 g/kg  EP= 1.5 g/kg
<b>GLUCIDES EN G</b>	4 à 6 ans = 180/200g 6 à 10 ans = 230/280 g	à 15 ans = 240 à 330 g	3 g/kg	De 3 à 7 g/kg	5 g/kg	235 g
<b>LIPIDES EN G</b>	4 à 7 ans = 60 g 8 à 10 ans = 75 g	10 à 12 ans = 75 g 13 à 17 ans = 100 g	Entre 97 et 111 g		80 g/jour	5 à 8 g oméga 6 0.7 à 1.2 g Oméga 3

\* T= trimestre de grossesse/ FA femme allaitante/ H homme/ F femme/ EP état pathologique

Tableau établi d'après EFSA 2020