



Besoins en vitamines des «50plus»

Vitamines	Femmes	Hommes
B 1		
51 à 65 ans	1.0 mg	1.1 mg
65 ans et plus	1.0 mg	1.0 mg
B 2		
51 à 65 ans	1.2 mg	1.3 mg
65 ans et plus	1.2 mg	1.2 mg
B 6		
51 à 65 ans	1.2 mg	1.5 mg
65 ans et plus	1.2 mg	1.4 mg
B 12		
51 à 65 ans	3 µg	3 µg
65 ans et plus	3 µg	3 µg
C		
51 à 65 ans	100 mg	100 mg
65 ans et plus	100 mg	100 mg
Niacine		
51 à 65 ans	13 mg - Équivalente	15 mg - Équivalente
65 ans et plus	13 mg - Équivalente	13 mg - Équivalente
Biotine		
51 à 65 ans	30 – 60 µg	30 – 60 µg
65 ans et plus	30 – 60 µg	30 – 60 µg
Acide folique		
51 à 65 ans	400 µg - équivalents	400 µg - équivalents
65 ans et plus	400 µg - équivalents	400 µg - équivalents
A		
51 à 65 ans	0.8 mg	1.0 mg
65 ans et plus	0.8 mg	1.0 mg
D		
51 à 65 ans	5 µg	5 µg
65 ans et plus	10 µg	10 µg



E		
51 à 65 ans	12 mg - équivalents	13 mg - équivalents
65 ans et plus	11 mg - équivalents	12 mg - équivalents
K		
51 à 65 ans	65 µg	80 µg
65 ans et plus	65 µg	80 µg
Acide pantothénique		
51 à 65 ans	6 mg	6 mg
65 ans et plus	6 mg	6 mg

Source: Valeurs de références pour l'apport en nutriments, DGE, ÖGE; SGE; 1ère édition 2000, Umschau Braus