

KORCSOPORTONKÉNTI AJÁNLÁS NAPI KALCIUM BEVITELRE

KORCSOPORT	NAPI MENNYISÉG (mg/nap)
1-3 év	700 mg
4-8 év	1000 mg
9-18 év	1300 mg
19-50 év	1000 mg
51-70 év férfi	1000 mg
51-70 év nő	1200 mg
70 év felett	1200 mg
14-18 év állapotos, szoptató	1300 mg
19-50 év állapotos, szoptató	1000 mg