

Apports recommandés en calcium

	AGE	APPORTS (mg/j)
ENFANTS	0-6 mois	360
	6-12 mois	540
	1-3 ans	600
	3-9 ans	700
	9-12 ans	800
ADOLESCENTS	Filles	1200 à 1400
	Garçons	800 à 1000
ADULTES	Hommes	800
	Femmes 25-45 ans	800-1000
	Grossesse et allaitement	1200 à 1400
	Ménopause	1400-1500
	âgée	1200