



TABELLA 3



CONTRIBUTO PERCENTUALE DELLE 3 PORZIONI DI LATTE/YOGURT RACCOMANDATE DALLE LINEE GUIDA[5], ALLA COPERTURA DEI FABBISOGNI [6] DI ALCUNI NUTRIENTI

	 3-9,9 aa	 10-17,9 aa	
	M + F	M	F
ENERGIA	15,0	8,6	10,0
PROTEINE	51,0	23,2	26,0
CALCIO	42,5	34,3	34,3
FOSFORO	37,0	27,8	27,8
MAGNESIO	36,0	16,1	17,6
ZINCO	21,8	14,2	15,8
POTASSIO	22,0	14,4	14,4
RIBOFLAVINA	78,8	44,7	53,6
VITAMINA A	29,2	21,3	23,1
VITAMINA B12	120,7	75,1	75,1
VITAMINA D	2,7	2,7	2,7