

Aldur	VÍTAMÍN ^a										STEINEFNI ^a								
	A RJ ^c	D ^d µg	E a-TJ ^e	B ₁ mg	B ₂ mg	Níásín NJ ^f	B ₆ mg	Fólásín µg	B ₁₂ µg	C mg	Kalk mg	Fosfór mg	Kalíum g	Magne- síum mg	Járn ^h mg	Sínki mg	Kopar mg	Joð µg	Selen µg
Börn																			
<6 mán. ^b	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6–11 mán.	300	10	3	0,4	0,5	5	0,4	50	0,5	20	540	420	1,1	80	8	5	0,3	50	15
12–23 mán.	300	10	4	0,5	0,6	7	0,5	60	0,6	25	700	540	1,4	85	8	5	0,3	70	20
2–5 ára	350	10	5	0,6	0,7	9	0,7	80	0,8	30	700	540	1,8	120	8	6	0,4	90	25
6–9 ára	400	10	6	0,9	1,1	12	1,0	130	1,3	40	800	600	2,0	200	9	7	0,5	120	30
Konur																			
10–13 ára	600	10	7	1,0	1,2	14	1,1	200	2,0	50	1000	750	2,9	280	11	8	0,7	150	40
14–17 ára	700	10	8	1,2	1,3	15	1,3	300	2,0	75	1000	750	3,1	280	15 ^l	9	0,9	150	40
18–30 ára	700	10	8	1,1	1,3	15	1,3	400 300/ 300/	2,0	75	800 ^j	600 ^j	3,1	280	15 ^l / 15 ^l /	7	0,9	150	40
31–60 ára	700	10	8	1,1	1,3	15	1,2	400 ^g	2,0	75	800	600	3,1	280	9 ^m	7	0,9	150	40
61–74 ára	700	15	8	1,0	1,2	14	1,2	300	2,0	75	800 ^k	600	3,1	280	9	7	0,9	150	40
≥75 ára	700	15	8	1,0	1,2	13	1,2	300	2,0	75	800 ^k	600	3,1	280	9	7	0,9	150	40
Með barn á brjósti	800	10	10	1,5	1,6	17	1,5	500	2,0	85	1000	750	3,1	280	n	9	1,0	175	55
Karlar																			
10–13 ára	600	10	8	1,2	1,4	16	1,3	200	2,0	50	1000	750	3,3	280	11	11	0,7	150	40
14–17 ára	900	10	10	1,5	1,7	20	1,6	300	2,0	75	1000	750	3,5	350	11	12	0,9	150	50
18–30 ára	900	10	10	1,5	1,7	20	1,6	300	2,0	75	800 ⁱ	600 ⁱ	3,5	350	9	9	0,9	150	50
31–60 ára	900	10	10	1,4	1,7	19	1,6	300	2,0	75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50
61–74 ára	900	15	10	1,3	1,5	17	1,6	300	2,0	75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50
≥75 ára	900	15	10	1,2	1,3	15	1,6	300	2,0	75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50