

Besoin de la femme au cour de sa vie

	femme adulte de référence	femme enceinte 	femme allaitante 	femme âgée	
ration	3 repas	5 repas		4 repas si appétit faible 5-6 repas	
energie	9100kj	à partir du 2ème trimestre +500kj	augmenter de + 2200 kj	de 60 à 75ans = 7800kj	si + de 75 ans = 7100kj
protéine	11 à 15% de l'AET	14 à 15% de l'AET		11 à 15% de l'AET avec apport de sécurité de 1g/kg de poids/jour	
lipides	35 à 40% de l'AET				
glucides	50% de l'AET 2/3 glucides complexes, 1/3 simples avec saccharose 10% max de l'AET				
eau	1mL/kcal soit 2,23L, 2,5L pendant allaitement mini 1,5L personnes âgées				
calcium	900mg	1000mg		1200mg	
Fer	16mg	de 16mg à 30mg (3ème trimestre)	10mg	si +55 ans 9mg	si + de 75 ans 10mg
magnésium	360mg	400mg		55 ans = 360mg	400mg
vit C	110mg	120mg		110mg	120mg
vit B9	300mg	400µg			
vit D	5µg	10µg		5µg	10-15µg
fibres	25 à 30g			20 à 25g	
sodium	8 g max de NaCl= 3g de Na+			ne pas dépasser 13g de NaCl soit 5g de Na+	
iode	150µg	accru de 50µg/jour		150µg	
divers		cas particuliers:			zinc 12mg (défenses immunitaires)
		si - de 20 ans : +500kj toute la grossesse	éviter les légumes aromatiques (chou, fenouil, céleri, asperge)		
		grossesse gémellaire: protéine 15%, +/- 200Kj au 3ème trimestre	éviter le persil= empêche la lactation	produits laitiers 500ml/jour dont 30g fromage poisson 2 à 3/semaine	
		femmes très actives: 10700 KJ en moyenne	soja déconseillé	mode de cuisson les moins gras	