

Nutrienti	popolazione	Età	Sesso	dose
Vitamin C	bambini	1-3 anni	maschi/femmine	15 - 20 mg/day
Vitamin C	bambini	4-6 anni	maschi/femmine	25 - 30 mg/day
Vitamin C	bambini	7-10 anni	maschi/femmine	40 - 45 mg/day
Vitamin C	bambini	11-14 anni	maschi/femmine	60 - 70 mg/day
Vitamin C	bambini	15-17 anni	maschi	85 - 100 mg/day
Vitamin C	bambini	15-17 anni	femmine	75 - 90 mg/day
Vitamin C	adulti	≥ 18 anni	maschi	90 - 110 mg/day
Vitamin C	adulti	≥ 18 anni	femmine	80 - 95 mg/day
Vitamin C	gravidanza	≥ 18 anni	femmine	NA 105 mg/day
Vitamin C	allattamento	≥ 18 anni	femmine	140 - 155 mg/day