

# Besoins corps humains

Les besoins sont exprimés en Unités Internationales (UI) ou en équivalent rétinol (1 ER= 3,33 UI) :

Nourrissons	375
1 à 3 ans	400
4 à 6 ans	500
7 à 9 ans	600
10 à 12 ans	650
13 à 15 ans (garçons)	800
13 à 15 ans (filles)	700
16 à 19 ans (hommes)	900
16 à 19 ans (femmes)	700
Adultes (hommes)	900 (dont 50% de provitamine A)
Adultes (femmes)	700 (dont 50% de provitamine A)
Femmes enceintes	800
Femmes allaitantes	1100