

Table 1: Personally recommended intake (RI) for Sysdimet study subjects with lower and upper limits of recommendations.

	Sucrose	Protein	Carboh.	SFA	MUFA	PUFA	Fiber	Vit. D	Linoleic acid	Alpha-linol. acid	Chol.	Folic acid	Vit. C	EPA-fatty acid	DHA-fatty acid
1	8.7→ 8.1	20.1→ 19.6	51.3→ 50.8	11.1→ 9.8	7.2→ <b>10.6</b>	3.6→ <b>6.7</b>	26.4→ 26.7	6.1→ 6.7	2.7→ <b>7.3</b>	0.6→ <b>0.7</b>	232→ 222	373→ <b>133</b>	199→ <b>14</b>	0.0→ <b>1.6</b>	0.1→ <b>0.0</b>
5	7.7→ <b>5.2</b>	17.1→ 15.3	53.9→ 50.8	9.1→ 8.6	10.0→ 10.7	4.8→ 6.8	21.0→ <b>32.2</b>	4.8→ <b>22.9</b>	3.7→ <b>6.0</b>	0.9→ <b>1.8</b>	163→ 144	226→ <b>231</b>	86→ <b>138</b>	0.0→ <b>2.0</b>	0.0→ <b>0.2</b>
104	4.4→ 4.2	17.8→ 16.7	48.7→ <b>53.8</b>	12.0→ <b>8.8</b>	10.1→ 11.8	5.1→ <b>7.5</b>	24.0→ <b>39.9</b>	8.3→ <b>94.1</b>	3.8→ <b>6.6</b>	0.5→ <b>0.9</b>	346→ <b>54</b>	282→ <b>308</b>	161→ <b>898</b>	0.2→ <b>2.4</b>	0.6→ <b>0.1</b>
105	4.5→ <b>5.3</b>	21.4→ <b>15.8</b>	49.6→ <b>53.8</b>	10.8→ 9.1	7.3→ <b>15.5</b>	4.9→ <b>7.7</b>	19.8→ <b>51.1</b>	8.3→ <b>57.0</b>	1.7→ <b>6.9</b>	0.3→ <b>0.8</b>	210→ <b>87</b>	311→ <b>355</b>	219→ <b>40</b>	0.0→ <b>1.1</b>	0.1→ <b>0.1</b>
107	7.9→ <b>4.3</b>	13.7→ <b>14.6</b>	40.6→ <b>49.4</b>	13.7→ <b>8.9</b>	15.5→ 14.4	6.4→ 7.4	14.9→ <b>41.5</b>	9.9→ <b>42.7</b>	3.1→ <b>6.5</b>	0.8→ <b>1.0</b>	277→ <b>153</b>	239→ <b>237</b>	120→ <b>82</b>	0.1→ <b>1.3</b>	0.2→ <b>0.1</b>
108	6.3→ 5.3	17.8→ 15.4	54.0→ 52.5	11.4→ 9.0	8.8→ 11.3	4.0→ <b>7.6</b>	15.2→ <b>52.5</b>	5.6→ <b>79.9</b>	3.2→ <b>6.5</b>	0.6→ <b>0.9</b>	222→ <b>79</b>	203→ <b>957</b>	61→ <b>933</b>	0.0→ <b>1.8</b>	0.1→ <b>0.3</b>
12	3.1→ <b>2.1</b>	20.1→ 19.8	55.3→ <b>59.5</b>	7.9→ <b>9.9</b>	6.7→ <b>10.4</b>	4.7→ 6.6	31.3→ 30.9	11.5→ <b>20.3</b>	3.8→ <b>8.8</b>	0.7→ <b>0.5</b>	322→ <b>5</b>	286→ <b>143</b>	95→ 87	0.0→ <b>1.7</b>	0.1→ <b>0.0</b>
121	9.7→ <b>0.0</b>	22.5→ <b>0.0</b>	48.7→ <b>0.0</b>	10.4→ <b>0.0</b>	8.3→ <b>0.0</b>	4.9→ <b>0.0</b>	22.0→ <b>0.0</b>	10.0→ <b>0.0</b>	3.4→ <b>0.0</b>	0.8→ <b>0.0</b>	306→ <b>0</b>	271→ <b>0</b>	83→ <b>0</b>	0.2→ <b>0.0</b>	0.4→ <b>0.0</b>
18	4.2→ <b>5.1</b>	20.1→ 19.3	42.9→ <b>43.3</b>	14.0→ <b>9.7</b>	9.4→ 10.4	4.4→ 5.8	17.0→ <b>26.5</b>	4.1→ <b>35.8</b>	3.1→ <b>7.9</b>	0.9→ <b>0.6</b>	229→ 224	203→ <b>204</b>	48→ <b>80</b>	0.1→ <b>1.2</b>	0.2→ <b>0.1</b>
19	5.8→ <b>3.8</b>	18.8→ 15.1	47.4→ <b>50.0</b>	13.4→ <b>8.5</b>	8.8→ <b>14.8</b>	4.7→ <b>7.3</b>	18.0→ <b>35.3</b>	5.9→ <b>47.7</b>	3.3→ <b>5.8</b>	1.0→ <b>2.6</b>	233→ <b>147</b>	233→ <b>276</b>	106→ <b>596</b>	0.1→ <b>1.6</b>	0.2→ <b>0.9</b>
44	8.2→ <b>2.4</b>	13.9→ <b>17.4</b>	44.7→ <b>48.0</b>	13.5→ <b>9.0</b>	11.4→ 11.5	4.9→ <b>7.0</b>	17.6→ <b>49.3</b>	7.6→ <b>12.0</b>	3.6→ <b>6.5</b>	0.8→ <b>0.9</b>	292→ <b>165</b>	254→ <b>303</b>	92→ <b>849</b>	0.1→ <b>1.0</b>	0.3→ <b>0.1</b>
48	4.0→ 3.9	16.4→ 15.8	41.6→ <b>46.0</b>	16.4→ <b>8.6</b>	12.8→ 13.9	5.2→ 5.3	19.4→ <b>28.5</b>	11.5→ 12.6	2.6→ <b>6.0</b>	1.2→ <b>1.8</b>	224→ 205	217→ <b>219</b>	68→ <b>590</b>	0.0→ <b>0.2</b>	0.1→ <b>0.2</b>
55	2.9→ 2.6	24.2→ <b>16.9</b>	41.9→ <b>42.7</b>	9.0→ <b>9.1</b>	7.6→ <b>12.7</b>	4.2→ <b>6.7</b>	14.2→ <b>50.4</b>	5.5→ <b>8.4</b>	3.0→ <b>7.1</b>	0.5→ <b>0.7</b>	189→ 161	167→ <b>201</b>	84→ <b>86</b>	0.2→ <b>0.6</b>	0.5→ <b>0.1</b>
64	4.0→ <b>4.3</b>	21.4→ <b>14.7</b>	45.6→ <b>48.0</b>	11.5→ <b>8.8</b>	10.3→ 11.2	4.9→ <b>7.1</b>	16.5→ <b>38.8</b>	6.1→ <b>31.6</b>	3.4→ <b>6.1</b>	0.7→ <b>1.8</b>	306→ <b>151</b>	167→ <b>312</b>	54→ <b>883</b>	0.1→ <b>0.2</b>	0.2→ <b>0.2</b>
69	11.5→ 9.1	18.0→ <b>18.7</b>	51.1→ <b>54.0</b>	12.2→ 9.9	9.6→ 10.1	3.9→ <b>8.6</b>	20.8→ <b>53.5</b>	9.6→ <b>37.6</b>	3.0→ <b>8.7</b>	0.6→ <b>0.6</b>	411→ <b>55</b>	346→ <b>188</b>	264→ <b>36</b>	0.1→ <b>1.5</b>	0.3→ <b>0.0</b>
78	3.4→ <b>3.7</b>	16.6→ 15.8	44.8→ <b>45.0</b>	10.3→ 8.9	9.6→ 10.8	5.0→ 5.9	23.3→ 24.0	3.6→ <b>58.7</b>	4.0→ <b>6.4</b>	0.6→ <b>1.2</b>	261→ 236	200→ <b>206</b>	54→ <b>141</b>	0.0→ <b>1.3</b>	0.1→ <b>0.1</b>