

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→ 8.2	20.1→ 19.6	51.3→ 50.5	11.1→ 9.8	7.2→ 10.6	3.6→ 6.8	26.4→ 27.4	6.1→ 8.6	2.7→ 7.3	0.6→ 0.7	232→ 223	373→ 126	199→ 13	0.0→ 1.5	0.1→ 0.0
5	7.7→ 5.2	17.1→ 15.3	53.9→ 50.6	9.1→ 8.6	10.0→ 10.6	4.8→ 6.8	21.0→ 32.4	4.8→ 21.0	3.7→ 6.1	0.9→ 1.8	163→ 144	226→ 254	86→ 99	0.0→ 2.0	0.0→ 0.2
104	4.4→ 4.1	17.8→ 16.5	48.7→ 53.1	12.0→ 8.8	10.1→ 11.8	5.1→ 7.6	24.0→ 40.1	8.3→ 94.0	3.8→ 6.3	0.5→ 0.9	346→ 53	282→ 304	161→ 901	0.2→ 2.4	0.6→ 0.1
105	4.5→ 5.4	21.4→ 15.9	49.6→ 54.6	10.8→ 8.9	7.3→ 15.8	4.9→ 7.6	19.8→ 51.2	8.3→ 57.9	1.7→ 6.8	0.3→ 0.8	210→ 84	311→ 359	219→ 65	0.0→ 1.2	0.1→ 0.1
107	7.9→ 4.6	13.7→ 14.5	40.6→ 49.3	13.7→ 8.9	15.5→ 14.3	6.4→ 7.3	14.9→ 39.5	9.9→ 48.1	3.1→ 6.3	0.8→ 1.1	277→ 157	239→ 267	120→ 76	0.1→ 1.2	0.2→ 0.1
108	6.3→ 5.1	17.8→ 15.4	54.0→ 52.5	11.4→ 9.0	8.8→ 11.3	4.0→ 7.6	15.2→ 52.5	5.6→ 78.9	3.2→ 6.3	0.6→ 0.8	222→ 81	203→ 957	61→ 934	0.0→ 1.8	0.1→ 0.3
12	3.1→ 1.6	20.1→ 19.8	55.3→ 59.1	7.9→ 9.9	6.7→ 10.6	4.7→ 6.8	31.3→ 31.0	11.5→ 14.2	3.8→ 8.8	0.7→ 0.5	322→ 11	286→ 116	95→ 83	0.0→ 1.8	0.1→ 0.0
121	9.7→ 0.0	22.5→ 0.0	48.7→ 0.0	10.4→ 0.0	8.3→ 0.0	4.9→ 0.0	22.0→ 0.0	10.0→ 0.0	3.4→ 0.0	0.8→ 0.0	306→ 0	271→ 0	83→ 0	0.2→ 0.0	0.4→ 0.0
18	4.2→ 5.2	20.1→ 19.4	42.9→ 43.2	14.0→ 9.8	9.4→ 10.4	4.4→ 5.9	17.0→ 27.7	4.1→ 33.4	3.1→ 7.9	0.9→ 0.6	229→ 228	203→ 208	48→ 76	0.1→ 1.2	0.2→ 0.1
19	5.8→ 3.6	18.8→ 15.0	47.4→ 49.9	13.4→ 8.5	8.8→ 14.8	4.7→ 7.3	18.0→ 35.3	5.9→ 39.3	3.3→ 5.8	1.0→ 2.6	233→ 148	233→ 292	106→ 660	0.1→ 1.5	0.2→ 0.9
44	8.2→ 2.4	13.9→ 17.8	44.7→ 48.7	13.5→ 8.9	11.4→ 11.5	4.9→ 7.0	17.6→ 49.4	7.6→ 10.2	3.6→ 6.4	0.8→ 0.9	292→ 162	254→ 308	92→ 844	0.1→ 1.1	0.3→ 0.1
48	4.0→ 3.9	16.4→ 15.6	41.6→ 46.5	16.4→ 8.6	12.8→ 14.1	5.2→ 5.2	19.4→ 29.3	11.5→ 10.6	2.6→ 5.9	1.2→ 1.9	224→ 199	217→ 225	68→ 594	0.0→ 0.2	0.1→ 0.2
55	2.9→ 2.5	24.2→ 16.8	41.9→ 42.4	9.0→ 9.0	7.6→ 13.0	4.2→ 6.8	14.2→ 50.5	5.5→ 9.6	3.0→ 7.1	0.5→ 0.7	189→ 155	167→ 227	84→ 79	0.2→ 0.6	0.5→ 0.1
64	4.0→ 4.3	21.4→ 14.6	45.6→ 48.0	11.5→ 8.8	10.3→ 11.0	4.9→ 7.1	16.5→ 38.4	6.1→ 29.1	3.4→ 6.0	0.7→ 1.7	306→ 148	167→ 321	54→ 885	0.1→ 0.2	0.2→ 0.2
69	11.5→ 8.9	18.0→ 18.7	51.1→ 52.9	12.2→ 9.9	9.6→ 10.2	3.9→ 8.7	20.8→ 53.5	9.6→ 41.7	3.0→ 8.7	0.6→ 0.6	411→ 60	346→ 195	264→ 65	0.1→ 1.5	0.3→ 0.0
78	3.4→ 3.7	16.6→ 15.6	44.8→ 44.9	10.3→ 8.8	9.6→ 10.7	5.0→ 5.9	23.3→ 24.0	3.6→ 64.1	4.0→ 6.1	0.6→ 1.2	261→ 238	200→ 235	54→ 109	0.0→ 1.3	0.1→ 0.1