

Nährstoffbedarf veganer Säuglinge, Kleinkinder und Kinder

(Angaben n. Dr. Gill Langley)

	0-3 Monate	4-6 Monate	7-9 Monate	10-12 Monate	1-3 Jahre	4-6 Jahre	7-10 Jahre	11-14 Jahre
Kalorienbedarf in kcal								
wbl.	515-865	515-865	515-865	515-865	1165	1545	1740	1845
mnl.	545-920	545-920	545-920	545-920	1230	1715	1920	2220
Eiweiß/ Aminosäurenin g/d								
	13,8	14	15,1	16,4	16	21,7	31,1	
Vitamine								
mg/d	0,2	0,2	0,2	0,3	0,5	0,7	0,7	0,7
mg/d						0,6-0,8	0,6-0,8	0,6-0,8
mg/d	3	3	4	5	8	11	12	
mg/d	0,2	0,2	0,3	0,4	0,7	0,9	1	
µg/d	50	50	50	50	70	100	150	
µg/d	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,8	1	1,2
mg/d	25	25	25	25	30	30	30	35
µg/d	8,5-7	8,5-7	8,5-7	8,5-7	8,5-7	8,5-7	8,5-7	8,5-7
mg/d	2,7	2,7	2,7					
µg/kg/d	2	2	2	2				
Mineralien								
mg/d	350-550	350-550	350-550	350-550	350-550	350-550	350-550	800
								1000
mg/d	1,7	4,3	7,8	7,8	6,1-8,7	6,1-8,7	6,1-8,7	11,3-14,8
mg/d	4	4	5	5	5	6,5	7	
mg/d	405	405	405	405	275	350	450	
mg/d	55	60	75	80	85	120	300	
mg/d	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	
µg	10	13	10	10	15	20	30	
µg	50-60	50-60	50-60	50-60	70-130	70-130	70-130	70-130