RDA for Micronutrients

	Calcium (mg/d)	Chromium (µg/d)	Copper (µg/d)	Fluoride (mg/d)	Iodine (µg/d)	Iron (mg/d)	Phosphorous (mg/d)	Potassium (g/d)	Selenium (ug/day)	Sodium (g/day	Zinc (mg/d)	Vitamin A (µg/d)	Vitamin C (mg/d)
Infants													
0–6 mo	200*	0.2*	200*	0.01*	110*	0.27*	100*	0.4*	15*	0.12*	15*	400*	40*
6–12 mo	260*	5.5*	220*	0.5*	130*	**11**	275*	0.7*	20*	0.37*	20*	500*	50*
Children													
1–3 y	**700**	11*	**340**	0.7*	**90**	**7**	**460**	3*	**20**	1.0*	**20**	**300**	**15**
4–8 y	**1,000**	15*	**440**	1*	**90**	**10**	**500**	3.8*	**30**	1.2*	**30**	**400**	**25**
Males													
9–13 y	**1,300**	25*	**700**	2*	**120**	**8**	**1250**	4.5*	**40**	1.5*	**8**	**600**	**45**
14–18 y	**1,300**	35*	**890**	3*	**150**	**11**	**1250**	4.7*	**55**	1.5*	**11**	**900**	**75**
19–30 y	**1,000**	35*	**900**	4*	**150**	**8**	**700**	4.7*	**55**	1.5*	**11**	**900**	**90**
31–50 y	**1,000**	35*	**900**	4*	**150**	**8**	**700**	4.7*	**55**	1.5*	**11**	**900**	**90**
51–70 y	**1,000**	30*	**900**	4*	**150**	**8**	**700**	4.7*	**55**	1.3*	**11**	**900**	**90**
> 70 y	**1,200**	30*	**900**	4*	**150**	**8**	**700**	4.7*	**55**	1.2*	**11**	**900**	**90**
Females													
9–13 y	**1,300**	21*	**700**	2*	**120**	**8**	**1250**	4.5*	**40**	1.5*	**8**	**600**	**45**
14–18 y	**1,300**	24*	**890**	3*	**150**	**15**	**1250**	4.7*	**55**	1.5*	**9**	**700**	**65**
19–30 y	**1,000**	25*	**900**	3*	**150**	**18**	**700**	4.7*	**55**	1.5*	**8**	**700**	**75**
31–50 y	**1,000**	25*	**900**	3*	**150**	**18**	**700**	4.7*	**55**	1.5*	**8**	**700**	**75**
51–70 y	**1,200**	20*	**900**	3*	**150**	**8**	**700**	4.7*	**55**	1.3*	**8**	**700**	**75**
> 70 y	**1,200**	20*	**900**	3*	**150**	**8**	**700**	4.7*	**55**	1.2*	**8**	**700**	**75**
Pregnancy													
14–18 y	**1,300**	29*	**1,000**	3*	**220**	**27**	**1250**	4.7*	**60**	1.5*	**12**	**750**	**80**
19–30 y	**1,000**	30*	**1,000**	3*	**220**	**27**	**700**	4.7*	**60**	1.5*	**11**	**770**	**85**
31–50 y	**1,000**	30*	**1,000**	3*	**220**	**27**	**700**	4.7*	**60**	1.5*	**11**	**770**	**85**
Lactation													
14–18 y	**1,300**	44*	**1,300**	3*	**290**	**10**	**1,250**	5.1*	**70**	1.5*	**13**	**1,200**	**115**
19–30 y	**1,000**	45*	**1,300**	3*	**290**	**9**	**700**	5.1*	**70**	1.5*	**12**	**1,300**	**120**
31–50 y	**1,000**	45*	**1,300**	3*	**290**	**9**	**700**	5.1*	**70**	1.5*	**12**	**1,300**	**120**

Recommended Dietary Allowances (RDAs) are highlighted and Adequate Intakes (AIs) in ordinary type followed by an asterisk (*). https://www.ncbi.nlm.nih.gov

RDA for Micronutrients

	Vitamin D (µg/d)	Vitamin E (mg/d)	Vitamin K (µg/d)	Vitamin B1 (Thiamin) (mg/d)	Vitamin B2 (Riboflavin) (mg/d)	Vitamin B3 (Niacin) (mg/d	Vitamin B5 (Pantothenic Acid) (mg/d)	Vitamin B6 (mg/d)	Folate (µg/d)	Vitamin B12 (µg/d)	Biotin (µg/d)	Choline (mg/d)	Vitamin D (µg/d)
Infants													
0–6 mo	10*	4*	2.0*	0.2*	0.3*	2*	1.7*	0.1*	65*	0.4*	5*	125*	10*
6–12 mo	10*	5*	2.5*	0.3*	0.4*	4*	1.8*	0.3*	80*	0.5*	6*	150*	10*
Children													
1–3 y	**15**	**6**	30*	**0.5**	**0.5**	**6**	2*	**0.5**	**150**	**0.9**	8*	200*	**15**
4–8 y	**15**	**7**	55*	**0.6**	**0.6**	**8**	3*	**0.6**	**200**	**1.2**	12*	250*	**15**
Males													
9–13 y	**15**	**11**	60*	**0.9**	**0.9**	**12**	4*	**1**	**300**	**1.8**	20*	375*	**15**
14–18 y	**15**	**15**	75*	**1.2**	**1.3**	**16**	5*	**1.3**	**400**	**2.4**	25*	550*	**15**
19–30 y	**15**	**15**	120*	**1.2**	**1.3**	**16**	5*	**1.3**	**400**	**2.4**	30*	550*	**15**
31–50 y	**15**	**15**	120*	**1.2**	**1.3**	**16**	5*	**1.3**	**400**	**2.4**	30*	550*	**15**
51–70 y	**15**	**15**	120*	**1.2**	**1.3**	**16**	5*	**1.7**	**400**	**2**	30*	550*	**15**
> 70 y	**20**	**15**	120*	**1.2**	**1.3**	**16**	5*	**1.7**	**400**	**2**	30*	550*	**20**
Females													
9–13 y	**15**	**11**	60*	**0.9**	**0.9**	**12**	4*	**1**	**300**	**1.8**	20*	375*	**15**
14–18 y	**15**	**15**	75*	**1**	**1**	**14**	5*	**1.2**	**40**	**2.4**	25*	400*	**15**
19–30 y	**15**	**15**	90*	**1.1**	**1.1**	**14**	5*	**1.3**	**40**	**2.4**	30*	425*	**15**
31–50 y	**15**	**15**	90*	**1.1**	**1.1**	**14**	5*	**1.3**	**40**	**2.4**	30*	425*	**15**
51–70 y	**15**	**15**	90*	**1.1**	**1.1**	**14**	5*	**1.5**	**400**	**2**	30*	425*	**15**
> 70 y	**20**	**15**	90*	**1.1**	**1.1**	**14**	5*	**1.5**	**400**	**2**	30*	425*	**20**
Pregnancy													
14–18 y	**15**	**15**	75*	**1.4**	**1.4**	**18**	6*	**1.9**	**60**	**2.6**	30*	450*	**15**
19–30 y	**15**	**15**	90*	**1.4**	**1.4**	**18**	6*	**1.9**	**60**	**2.6**	30*	450*	**15**
31–50 y	**15**	**15**	90*	**1.4**	**1.4**	**18**	6*	**1.9**	**60**	**2.6**	30*	450*	**15**
Lactation													
14–18 y	**15**	**19**	75*	**1.4**	**1.6**	**17**	7*	**2**	**500**	**2.8**	35*	550*	**15**
19–30 y	**15**	**19**	90*	**1.4**	**1.6**	**17**	7*	**2**	**500**	**2.8**	35*	550*	**15**
31–50 y	**15**	**19**	90*	**1.4**	**1.6**	**17**	7*	**2**	**500**	**2.8**	35*	550*	**15**

Recommended Dietary Allowances (RDAs) are highlighted and Adequate Intakes (AIs) in ordinary type followed by an asterisk (*). https://www.ncbi.nlm.nih.gov