

Age group	18-34	n=136									
Sex	males										
Vitamin	mg-RE	B1 (µg)	B2 (µg)	B6 (µg)	B12 (µg)	C (mg)	D (µg)	E mg-TE	niacin (mg-NE)	folate (µg)	pantothenic acid (mg)
RDA	1	1100	1600	1300	2	90	5	15	18	200	5
OLEF data	1,1	1162,2	1510,4	1987,6	4,4	77,0	2,4	16,7	39,9	162,2	4,0
RDA%	105,55	105,65	94,40	152,89	221,71	85,51	48,66	111,35	221,93	81,09	79,65
Age group	35-59	n=199									
Sex	males										
Vitamin	mg-RE	B1 (µg)	B2 (µg)	B6 (µg)	B12 (µg)	C (mg)	D (µg)	E mg-TE	niacin (mg-NE)	folate (µg)	pantothenic acid (mg)
RDA	1	1100	1600	1300	2	90	5	15	18	200	5
OLEF data	0,9	1176,5	1489,7	2010,9	4,0	79,4	2,1	16,2	41,1	153,3	4,1
RDA%	88,60	106,96	93,11	154,68	200,74	88,18	42,50	107,83	228,41	76,67	81,24
Age group	over 60	n=138									
Sex	males										
Vitamin	mg-RE	B1 (µg)	B2 (µg)	B6 (µg)	B12 (µg)	C (mg)	D (µg)	E mg-TE	niacin (mg-NE)	folate (µg)	pantothenic acid (mg)
RDA	1	1100	1600	1700	2	90	5	15	18	200	5
OLEF data	1,0	974,2	1304,7	1759,5	3,6	79,0	2,1	15,1	34,2	139,2	3,5
RDA%	99,16	88,57	81,54	103,50	180,10	87,73	41,91	100,66	190,18	69,60	69,72

Age group	18-34	n=176									
Sex	females										
Vitamin	mg-RE	B1 (µg)	B2 (µg)	B6 (µg)	B12 (µg)	C (mg)	D (µg)	E mg-TE	niacin (mg-NE)	folate (µg)	pantothenic acid (mg)
RDA	0,8	900	1300	1300	2	90	5	15	14	200	5
OLEF data	1,0	901,6	1225,0	1567,2	3,1	77,3	2,0	13,8	30,3	132,3	3,2
RDA%	119,46	100,18	94,23	120,55	156,54	85,91	39,67	92,10	216,16	66,15	64,08
Age group	35-59	n=295									
Sex	females										
Vitamin	mg-RE	B1 (µg)	B2 (µg)	B6 (µg)	B12 (µg)	C (mg)	D (µg)	E mg-TE	niacin (mg-NE)	folate (µg)	pantothenic acid (mg)
RDA	0,8	900	1300	1300	2	90	6	15	14	200	5
OLEF data	1,0	980,3	1240,9	1651,9	2,9	86,4	2,0	14,4	31,9	135,4	3,2
RDA%	121,44	108,92	95,45	127,07	146,11	96,02	32,72	95,80	227,88	67,69	64,55
Age group	over 60	n=235									
Sex	females										
Vitamin	mg-RE	B1 (µg)	B2 (µg)	B6 (µg)	B12 (µg)	C (mg)	D (µg)	E mg-TE	niacin (mg-NE)	folate (µg)	pantothenic acid (mg)
RDA	0,8	900	1300	1500	2	90	6	15	14	200	5
OLEF data	0,7	861,8	1166,8	1566,7	2,4	72,4	1,8	13,3	28,6	124,6	2,9
RDA%	93,21	95,75	89,75	104,45	122,46	80,41	30,21	88,37	204,60	62,29	57,92

Age group	18-34	n=136								
Sex	males									
Mineral	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Mn (mg)	Cr (µg)	P (mg)
RDA	2000,0	3500,0	800,0	350,0	10,0	1,1	10,0	4,0	100,0	620,0
OLEF data	7384,8	3178,9	811,3	452,7	13,0	1,4	10,9	2,6	80,3	1390,4
RDA%	369,24	90,82	101,41	129,35	130,49	128,79	109,46	65,63	80,33	224,26
Age group	35-59	n=199								
Sex	males									
Mineral	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Mn (mg)	Cr (µg)	P (mg)
RDA	2000,0	3500,0	800,0	350,0	10,0	1,1	10,0	4,0	100,0	620,0
OLEF data	7630,0	3131,7	684,0	460,8	12,8	1,4	10,6	3,8	72,4	1307,6
RDA%	381,50	89,48	85,50	131,64	127,92	129,00	106,40	96,16	72,41	210,91
Age group	over 60	n=138								
Sex	males									
Mineral	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Mn (mg)	Cr (µg)	P (mg)
RDA	2000,0	3500,0	1000,0	350,0	10,0	1,1	10,0	4,0	100,0	775,0
OLEF data	6669,5	2773,1	670,0	402,6	11,6	1,3	9,0	2,1	67,3	1163,9
RDA%	333,47	79,23	67,00	115,03	116,09	117,86	89,65	51,56	67,25	150,18

Age group	18-34	n=176								
Sex	females									
Mineral	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Mn (mg)	Cr (µg)	P (mg)
RDA	2000,0	3500,0	800,0	300,0	15,0	1,1	9,0	4,0	100,0	620,0
OLEF data	5535,5	2653,1	710,8	367,6	10,0	1,0	8,1	2,0	62,1	1090,3
RDA%	276,77	75,80	88,85	122,54	66,48	89,57	90,12	51,09	62,13	175,85
Age group	35-59	n=295								
Sex	females									
Mineral	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Mn (mg)	Cr (µg)	P (mg)
RDA	2000,0	3500,0	800,0	300,0	15,0	1,1	9,0	4,0	100,0	620,0
OLEF data	5865,6	2751,6	646,7	392,4	10,2	1,1	8,1	2,4	59,9	1060,6
RDA%	293,28	78,62	80,84	130,81	67,99	95,89	89,60	60,89	59,95	171,06
Age group	over 60	n=235								
Sex	females									
Mineral	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Mn (mg)	Cr (µg)	P (mg)
RDA	2000,0	3500,0	1000,0	300,0	8,0	1,1	9,0	4,0	100,0	775,0
OLEF data	5412,9	2596,9	625,9	350,7	9,1	0,9	7,3	2,9	62,5	998,3
RDA%	270,64	74,20	62,59	116,91	114,35	83,17	81,47	73,22	62,46	128,81