

Keskmine valguvajadus

Vanuserühm (aastates)	Valgud vähemalt (grammi päevas)
Poisid	
14	59
15–18	72
Tüdrukud	
14	50
15–18	55
Mehed	
19–30	65
31–50	65
51–65	60
Üle 65	55
Naised	
19–30	50
31–50	50
51–65	50
Üle 65	47