

Keskmine valguvajadus

Vanuserühm (aastates)	Valgud vähemalt (grammi päevas)
Poisid	
11–14	59
15–18	72
Tüdrukud	
11–14	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