

**Tabel 1** Adequate inname (AI) voor magnesium

Leeftijd	Geslacht	AI magnesium (mg/dag)
0-5 maanden	M/V	
6-11 maanden	M/V	80
1-3 jaar	M/V	170
4-10 jaar	M/V	230
11-14 jaar	M	300
	V	250
15-18 jaar	M	350
	V	300
Volwassenen	M	350
	V	300

Bron: aangepast overgenomen van de Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285