

code	who	usear	usrdam	usrdaf	euprim	euprif	ulus	uleu	uljapan
his	-10e-3		-14e-3						
ile	-20e-3		-19e-3						
leu	-39e-3		-42e-3						
lys	-30e-3		-38e-3						
met	-15e-3		-19e-3						
phe	-25e-3		-33e-3						
thr	-15e-3		-20e-3						
trp	-4e-3		-5e-3						
val	-26e-3		-24e-3						
f18d3n3			1.6e-3	1.1e-3	2e-3				
f18d2cn6			17e-3	12e-3	10e-3				
vita		625e-6	900e-6	700e-6			3000e-6	3000e-6	2700e-6
thia		1.0e-3	1.2e-3	1.1e-3					
ribf		1.1e-3	1.3e-3	1.1e-3					
nia		12e-3	16e-3	14e-3			35e-3	10e-3	85e-3
pantac			5e-3	5e-3					
vitb6c		1.1e-3	1.5e-3	1.35e-3			100e-3	25e-3	60e-3
biot			30e-6	30e-6					
folsu		320e-6	400e-6	400e-6			1000e-6	1000e-6	1000e-6
vitb12		2.0e-6	2.4e-6	2.4e-6					
vitc		75e-3	90e-3	75e-3			2000e-3		
vitd		10e-6	15e-6	15e-6			100e-6	100e-6	100e-6
vite		12e-3	15e-3	15e-3			1000e-3	300e-3	900e-3
vitk			110e-6	120e-6					
k			4700e-3		4000e-3				3000e-3
cl			2300e-3				3600e-3		
na			1500e-3				2300e-3		3600e-3
ca		800e-3	1200e-3		1000e-3		2500e-3	2500e-3	2500e-3
p		580e-3	700e-3		640e-3		4000e-3	4000e-3	3000e-3
mg		350e-3	420e-3		350e-3		350e-3	250e-3	350e-3
fe		6e-3	8e-3	18e-3	11e-3	16e-3	45e-3		45e-3
zn		9.4e-3	11e-3		16.3e-3		40e-3	25e-3	45e-3
mn			2.3e-3		3.0e-3		11e-3		11e-3
cu		0.7e-3	0.9e-3		1.6e-3		10e-3	5e-3	10e-3
i		0.095e-3	0.150e-3		0.200e-3		1.1e-3	0.6e-3	3e-3
cr			0.035e-3						
mo		0.034e-3	0.045e-3		0.065e-3		2e-3	0.6e-3	0.55e-3
se		0.045e-3	0.055e-3		0.070e-3		0.4e-3	0.3e-3	0.46e-3
f			4e-3		3.4e-3		10e-3	7e-3	
choline			550e-3		520e-3		3500e-3		
fibtg			38	25					

Online portal	<a href="http://ifct2017.github.io">http://ifct2017.github.io</a>				
GitHub repository	<a href="https://github.com/ifct2017/intakes">https://github.com/ifct2017/intakes</a>				
Node.js package	<a href="https://www.npmjs.com/package/@ifct2017/intakes">https://www.npmjs.com/package/@ifct2017/intakes</a>				
Data source	<a href="https://fnic.nal.usda.gov/sites/fnic.nal.usda.gov/files/uploads/recommended_intakes_individuals.pdf">https://fnic.nal.usda.gov/sites/fnic.nal.usda.gov/files/uploads/recommended_intakes_individuals.pdf</a>				
Research organi	<a href="https://www.usda.gov">https://www.usda.gov</a>				