



Liste des aliments par vitamines

liste non exhaustive

liposolubles

solubles dans les graisses

VITAMINE A : RÉTINOL

- Son rôle :
- participe au mécanisme de la vision crépusculaire
 - action sur la croissance
 - nécessaire au bon état de la peau et des muqueuses
 - aide à la cicatrisation, protège des agressions

	teneur en µg / 100g
foie de poisson	18000 à 30000
foie d'agneau	23500
foie de veau	12700
thon	800
beurre	790
oeuf	210
fromage	100 à 310
lait entier	42

PROVITAMINE A : BÊTA-CAROTÈNE

- Son rôle :
- provitamine A
 - anti-oxydant

	teneur en µg / 100g
carotte crue	2000
abricot sec	770
melon	330
abricot frais	250
laitue	180
tomate	100





VITAMINE D

Son rôle :

- régule le métabolisme du phosphore et du calcium
- intervient dans la différenciation de l'épiderme et cellulaire
- freine l'angiogénèse (cancer)
- stimule l'immunité, améliore la fertilité

	teneur en µg / 100g
huile de foie de morue	210
saumon	15
anchois	14
truite	10
sardine	8
huître	5
oeuf	1,7
beurre	1,3
germe de blé	0,7
fromage	0,2

VITAMINE E

Son rôle :

- antioxydant
- protège les membranes cellulaires
- prolonge la vie des globules rouges
- préserve la vitamine A et les acides gras insaturés de l'oxydation
- augmente la fertilité
- agent de désintoxication

principales sources

presque tous les aliments contiennent de la vitamine E. Les sources de choix sont les huiles végétales et les oléagineux.

VITAMINE K

Son rôle :

- activation par le foie de certains facteurs de la coagulation sanguine = antihémorragique

	teneur en µg / 100g
foie	100 à 800
chou frisé	720
épinard	410
brocoli	147
laitue	120
fraise	100
viande	100 à 200
cresson	80
petit pois	40
oeuf	20





Liste des aliments par vitamines

liste non exhaustive

hydrosolubles

solubles dans l'eau

VITAMINE B1

Son rôle :

- métabolisme des glucides
- bon fonctionnement du système nerveux et musculaire

	teneur en mg / 100g
céréales complètes	1,5
fruit oléagineux	1
viande	0,4 à 0,9
foie	0,35
légumineuse	0,1 à 5,4

VITAMINE B2

Son rôle :

- coenzyme du métabolisme général, surtout : catabolisme des acides gras et acides aminés (dans le cycle de Krebs)
- favorise la croissance
- participe au métabolisme de la vision

	teneur en mg / 100g
foie de veau	3,4
amande	0,75
camembert	0,5
oeuf	0,4
viande et poisson	0,2 à 0,3
lait & yaourt	0,17
autre fruit & légume	0,02 à 0,1

VITAMINE B3 ou PP

Son rôle :

- impliquée dans toutes les réactions d'oxydo-réduction
- nécessaire à la croissance

	teneur en mg / 100g
foie de veau	15
thon	10
lapin	8
poulet	7
porc	5,5
céréales complètes	0,5 à 6,5
fruit oléagineux & fruit sec	0,3 à 15

VITAMINE B5

Son rôle :

- participe au fonctionnement des cellules et à la beauté de la peau et des cheveux
- aide à la cicatrisation

	teneur en mg / 100g
foie de veau	8
rognon & langue de boeuf	2 à 4
homard	1,6
fève, champignon, céréale complète, riz	1 à 4



VITAMINE B6

Son rôle :

- essentielle au métabolisme des protéines et des acides aminés
- aide au fonctionnement du système nerveux

	teneur en mg / 100g
germe de blé	3
saumon	0,9
noix	0,75
foie de veau	0,73
viande de porc & de boeuf	0,4
camembert	0,3
chou, poivron, épinard	0,25

VITAMINE B8

Son rôle :

- participe à la synthèse des acides gras
- aide au maintien en bon état des cheveux et de la peau

	teneur en µg / 100g
foie de mouton	130
foie de veau	75
chocolat	32
oeuf	20



VITAMINE B9

Son rôle :

- nécessaire à la formation des acides nucléiques et à la reproduction cellulaire
- participe à la formation des globules rouges, prévient certaines forme d'anémie
- prévention des malformations du tube neural

	teneur en µg / 100g
foie de volaille	500
germe de blé	430
noisette	275
foie de veau	260
cresson cru	210
noix	205
avocat	146
ciboulette & laitue	130





VITAMINE B12

Son rôle :

- antianémique
- participe à de nombreuses réactions enzymatiques
- synthèse des protéines et acides nucléiques
- formation des globules rouges

	teneur en µg / 100g
foie de veau	75
rognon de boeuf	30
maquereau, hareng, sardine	12 à 19
viande d'agneau & de boeuf	2
oeuf	1

VITAMINE C

Son rôle :

- intervient dans la synthèse du collagène, de la catécholamine, de la carnitine et de la tyrosine
- intervient dans le métabolisme du fer
- diminue la sensibilité de l'organisme à l'histamine
- stimule les défenses
- antioxydant

	teneur en mg / 100g
cassis, persil	200
poivron cru	160
radis noir	100
kiwi	80
ciboulette, cresson, fraise	60
chou, orange, citron	55
foie & rognon	35
melon, myrtille, mûre	20 à 25
viande, poisson, laitage	1 à 2

