

Apports nutritionnels de référence

Vitamines essentielles	ANR/AS pour les adultes				AMT	Sources
	Hommes	Femmes	Grossesse	Allaitement		
Vitamine A	3 000 UI	2 300 UI	2 500 UI	4 300 UI	10 000 UI	<ul style="list-style-type: none"> Lait Légumes feuillus verts Fruits jaunes
Bêta-carotène	3-6 mg ¹	3-6 mg ¹	3-6 mg ¹	3-6 mg ¹	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes jaunes, rouges et orangés Légumes vert foncé
Vitamine D	600 UI (≤ 70 ans) 800 UI (> 70 ans)	600 UI (≤ 70 ans) 800 UI (> 70 ans)	600 UI	600 UI	4 000 UI	<ul style="list-style-type: none"> Lumière solaire Lait enrichi Oeufs Huiles de foie de poisson Abats
Vitamine E	15 mg	15 mg	15 mg	19 mg	1 000 mg	<ul style="list-style-type: none"> Germe de blé Arachides, amandes, graines de tournesol Huiles végétales
Vitamine K	120 mcg ²	90 mcg ²	90 mcg ²	90 mcg ²	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Légumes feuillus verts Tomates Jaune d'œuf
Vitamine C*	90 mg	75 mg	85 mg	120 mg	2 000 mg	<ul style="list-style-type: none"> Agrumes, papaye, melons Légumes feuillus Pommes de terre, poivrons rouges, brocoli
Vitamine B1 (thiamine)	1,2 mg	1,1 mg	1,4 mg	1,4 mg	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Haricots Noix Grains entiers
Vitamine B2 (riboflavine)	1,3 mg	1,1 mg	1,4 mg	1,6 mg	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Lait et produits laitiers Légumes feuillus verts Abats
Niacine	16 mg	14 mg	18 mg	17 mg	35 mg	<ul style="list-style-type: none"> Viande, poisson et volaille Noix
Acide folique	0,4 mg	0,4 mg	0,6 mg	0,5 mg	1 mg	<ul style="list-style-type: none"> Légumes feuillus verts, asperges Noix Bananes
Vitamine B6	1,3 mg (≤ 50 ans) 1,7 mg (> 50 ans)	1,3 mg (≤ 50 ans) 1,5 mg (> 50 ans)	1,9 mg	2,0 mg	100 mg	<ul style="list-style-type: none"> Viande, poisson et volaille Légumineuses Bananes
Vitamine B12	2,4 mcg	2,4 mcg	2,6 mcg	2,8 mcg	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Viande, poisson et volaille Produits laitiers, œufs
Acide pantothénique	5 mg ²	5 mg ²	6 mg ²	7 mg ²	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Jaune d'œuf Abats Céréales de grains entiers
Biotine	30 mcg ²	30 mcg ²	30 mcg ²	35 mcg ²	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Maïs Graines de soja Foie

ANR (Apport nutritionnel recommandé), AS (Apport suffisant), AMT (Apport maximal tolérable)

N/E = Non établi

1 Il s'agit d'un apport quotidien suggéré parce qu'aucun ANR n'a été établi

2 Représente un AS plutôt qu'un ANR

3 Représente l'apport provenant de suppléments seulement

4 L'AMT n'a pas été établi pour les femmes enceintes ou qui allaitent

* Les fumeurs nécessitent 35 mg/jour de plus

On peut consulter tous les apports nutritionnels de référence à la section «Food & Nutrition» du www.nap.edu.



Minéraux essentiels	ANR/AS pour les adultes				AMT	Sources
	Hommes	Femmes	Grossesse	Allaitement		
Calcium	1 000 mg (≤ 70 ans) 1 200 mg (> 70 ans)	1 000 mg (≤ 50 ans) 1 200 mg (> 50 ans)	1 000 mg	1 000 mg	2 500 mg (≤ 50 ans, grossesse ou allaitement) 2 000 mg (> 50 ans)	<ul style="list-style-type: none"> Produits laitiers, jus d'orange enrichi, boissons de soja enrichies Saumon ou sardines en conserve avec les arêtes Amandes, mélasse
Phosphore	700 mg	700 mg	700 mg	700 mg	4 000 mg (≤ 70 ans) 3 000 mg (> 70 ans) 3 500 mg (grossesse) 4 000 mg (allaitement)	<ul style="list-style-type: none"> Viande, poisson et volaille Lait, œufs, aliments transformés
Magnésium	420 mg	320 mg	360 mg	320 mg	350 mg ³	<ul style="list-style-type: none"> Légumineuses, noix et produits de grains entiers Légumes vert foncé
Fer	8 mg	18 mg (≤ 50 ans) 8 mg (> 50 ans)	27 mg	9 mg	45 mg	<ul style="list-style-type: none"> Viande, poisson et volaille Grains entiers Pains enrichis Céréales pour le petit déjeuner
Zinc	11 mg	8 mg	11 mg	12 mg	40 mg	<ul style="list-style-type: none"> Vandres rouges, grains entiers Huitres
Manganèse	2,3 mg ²	1,8 mg ²	2,0 mg ²	2,6 mg ²	11 mg	<ul style="list-style-type: none"> Produits à base de grains, thé, légumes Noix
Cuivre	0,9 mg	0,9 mg	1,0 mg	1,3 mg	10 mg	<ul style="list-style-type: none"> Abats et fruits de mer Noix, graines, produits à base de cacao
Sélénium	55 mcg	55 mcg	60 mcg	70 mcg	400 mcg	<ul style="list-style-type: none"> Abats Fruits de mer, volaille et viande Noix du Brésil
Molybdène	45 mcg	45 mcg	50 mcg	50 mcg	2 000 mcg	<ul style="list-style-type: none"> Légumineuses, produits à base de grains, noix
Iode	150 mcg	150 mcg	220 mcg	290 mcg	1 100 mcg	<ul style="list-style-type: none"> Sel iodé, produits laitiers Fruits de mer Aliments transformés contenant du sel iodé
Chrome	35 mcg (≤ 50 ans) 30 mcg (> 50 ans)	25 mcg (≤ 50 ans) 20 mcg (> 50 ans)	30 mcg	45 mcg	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Céréales à forte teneur en son Viande, poisson et volaille Bière et vin rouge
Potassium	4,7 g ²	4,7 g ²	4,7 g ²	5,1 g ²	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes
Nickel	N/E	N/E	N/E	N/E	1,0 mg	<ul style="list-style-type: none"> Noix, légumineuses, produits à base de grains Viande, volaille, légumes
Silicium	N/E	N/E	N/E	N/E	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Bière, café et eau Produits à base de grains, légumes
Étain	N/E	N/E	N/E	N/E	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Abats Céréales
Vanadium	N/E	N/E	N/E	N/E	1,8 mg ⁴	<ul style="list-style-type: none"> Produits à base de grains, aliments préparés Champignons, mollusques et crustacés
Sodium	1,5 g (≤ 50 ans) ² 1,3 g (51-70 ans) ² 1,2 g (> 70 ans) ²	1,5 g (≤ 50 ans) ² 1,3 g (51-70 ans) ² 1,2 g (> 70 ans) ²	1,5 g ²	1,5 g ²	2,3 g	<ul style="list-style-type: none"> Sel de table Viande transformée, anchois Sauce soja, cornichons