

Les apports alimentaires de référence en vitamines et minéraux

VITAMINES

Vitamines clés	RAR/AA pour les adultes		LS	Les sources
	Hommes	Femmes		
Vitamine A	3 000 UI	2 300 UI	10 000 UI	<ul style="list-style-type: none"> Lait Légumes feuillus verts Fruits jaunes
Bêta-Carotène	3-6 mg**	3-6 mg**	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes jaunes, rouges et orangés Légumes vert foncé
Vitamine D	200 UI* (≤50 ans) 400 UI* (51-70 ans) 600 UI* (70+)	200 UI* (≤50 ans) 400 UI* (51-70 ans) 600 UI* (70+)	2 000 UI	<ul style="list-style-type: none"> Lumière solaire Lait fortifié Oeufs Huiles de foie de poisson Viande d'organes
Vitamine E	22 UI	22 UI	1 500 UI	<ul style="list-style-type: none"> Germe de blé Arachides, amandes, graines de tournesol Huiles végétales
Vitamine K	120 mcg*	90 mcg*	N/E	<ul style="list-style-type: none"> Légumes feuillus verts Tomates Jaune d'œuf
Vitamine C	90 mg les fumeurs nécessitent 35 mg/jour de plus	75 mg les fumeurs nécessitent 35 mg/jour de plus	2 000 mg	<ul style="list-style-type: none"> Agrumes, papaye, melons Légumes feuillus Pommes de terre, brocoli, poivrons rouges
Vitamine B¹ (Thiamine)	1,2 mg	1,1 mg	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Fèves Noix Grains entiers
Vitamine B² (Riboflavine)	1,3 mg	1,1 mg	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Lait et produits laitiers Légumes feuillus verts Viande d'organes
Niacine	16 mg	14 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 durant la grossesse	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)	100 mg	<ul style="list-style-type: none"> Viande, poisson et volaille Légumineuses Bananes
Vitamine B¹²	2,4 mcg	2,4 mcg	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Viande, poisson et volaille Produits laitiers, oeufs
Acide Panthénique	5 mg*	5 mg*	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Jaune d'œuf Viande d'organes Céréales de grains entiers
Biotine	30 mcg*	30 mcg*	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Mais Fèves de soja Foie

** Apport quotidien suggéré en raison de l'absence de RAR

* Représente un AA plutôt qu'une RAR

MINÉRAUX

Minéraux clés	RAR/AA pour les adultes		LS	Les sources
	Hommes	Femmes		
Calcium	1 000 mg* (≤50 ans) 1 200 mg* (>50 ans)	1 000 mg* (≤50 ans) 1 200 mg* (>50 ans)	2 500 mg	<ul style="list-style-type: none"> Produits laitiers, jus d'orange enrichi, boissons au soja enrichies Saumon en conserve ou sardines avec les arêtes Amandes, mélasse
Phosphore	700 mg	700 mg	4 000 mg	<ul style="list-style-type: none"> Viande, poisson et volaille Lait, oeufs, aliments transformés
Magnésium	420 mg	320 mg	350 mg de suppléments	<ul style="list-style-type: none"> Légumineuses, noix et grains entiers Légumes vert foncé
Fer	8 mg	18 mg (≤50 ans) 8 mg (>50 ans) 27 mg durant la grossesse	45 mg	<ul style="list-style-type: none"> Viande, poisson et volaille Grains entiers Pains enrichis Céréales
Zinc	11 mg	8 mg	40 mg	<ul style="list-style-type: none"> Viande rouge, grains entiers Huîtres
Manganèse	2,3 mg*	1,8 mg*	11 mg	<ul style="list-style-type: none"> Produits à base de grains, thé, légumes Noix
Cuivre	0,9 mg	0,9 mg	10 mg	<ul style="list-style-type: none"> Viande d'organe et fruits de mer Noix, grains, produits à base de cacao
Sélénium	55 mcg	55 mcg	400 mcg	<ul style="list-style-type: none"> Viande d'organes Fruits de mer, volaille et viande Noix du Brésil
Molybdène	45 mcg	45 mcg	2 000 mcg	<ul style="list-style-type: none"> Légumineuses, produits à base de grains, noix
Iode	150 mcg	150 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)	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Céréales à haute teneur en son Viande, poisson et volaille Bière et vin rouge
Potassium	4,7 g	4,7 g	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes
Nickel	Non établi	Non établi	1,0 mg	<ul style="list-style-type: none"> Noix, légumineuses, produits à base de grains Viande, volaille, légumes
Silicium	Non établi	Non établi	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Bière, café, eau Produits à base de grains, légumes
Étain	Non établi	Non établi	Non établi	<ul style="list-style-type: none"> Viande d'organes Céréales
Vanadium	Non établi	Non établi	1,8 mg	<ul style="list-style-type: none"> Produits à base de grains, aliments transformés Champignons, fruits de mer

RAR (rations alimentaires recommandées), AA (apports adéquats), LS (limite supérieure maximale)

Pour voir les apports alimentaires de référence, allez à la section «Food & Nutrition» au www.nap.edu