

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D



La consommation d'aliments contenant de la vitamine D ne couvre qu'une petite partie des besoins journaliers. Néanmoins, il est intéressant de savoir quels sont les aliments riches en vitamine D. Un aliment peut être considéré comme une bonne source de vitamine D lorsque sa teneur est de minimum 0,75 µg (microgrammes) pour 100g d'aliment. Un aliment peut être qualifiés de "riches en vitamine D" lorsqu'il contient au moins 1,5 µg pour 100 g

On distingue deux formes de vitamine D : la vitamine D2 qui se trouve dans les aliments d'origine végétale et la vitamine D3 qui se trouve principalement dans les aliments d'origine animale. La vitamine D3 est mieux utilisée par notre corps. Dans ce PDF, nous vous présentons 25 aliments contenant de la vitamine D. Les données sont des valeurs moyennes évaluées sur des aliments bruts/crus.

Plus d'informations sur la vitamine D et sur les apports recommandés sur notre page "[Aliments riches en vitamine D](#)" !

ALIMENTS AVEC DE LA VITAMINE D3:

| Aliments (100 g) | Vitamine D (µg) |
|--------------------------|-----------------|
| Anguille fumée | 22 |
| Rollmops (Hareng mariné) | 12 |
| Sardine | 11 |
| Flétan | 9 |
| Saumon sauvage | 8,4 |
| Sole | 8 |
| Saumon fumé | 6,3 |
| Viande hachée, veau | 5 |
| Margarine, enrichie | 5 |
| Thon | 4,2 |
| Plie | 3 |
| Œuf entier | 2,9 |
| Brochet | 2 |
| Cabillaud | 1,8 |
| Foie de bœuf | 1,7 |
| Emmental | 1,1 |
| Volaille | 1,1 |
| Crème fouettée | 1,1 |
| Fromage fondu | 0,9 |
| Lieu | 0,8 |

ALIMENTS AVEC DE LA VITAMINE D2:

| Aliments (100 g) | Vitamine D (µg) |
|------------------|-----------------|
| Avocat | 3,4 |
| Morilles | 3,1 |
| Cèpes | 3,1 |
| Chanterelles | 2,1 |
| Champignons | 1,9 |

Sources:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehrwertdaten.ch/>
<https://www.nu3.fr/>
<https://fdb.info/>



COMMANDER ►

nu3 Vitamine D3+ K2 premium, gouttes

- 100 % de vitamine D naturelle
- Contient 12,5 µg de vitamine D par goutte
- Excellent biodisponibilité de la vitamine D3
- Combinée avec de la vit K2 et de l'huile de coco
- Format liquide facile d'utilisation