

Un guide des vitamines et des minéraux de **A à Zinc**

Vitamine Apport quotidien recommandé pour les adultes	Rôle dans le corps	Meilleures sources	
A (le rétinol, le carotène) Hommes : 900 µg Femmes : 700 µg	<ul style="list-style-type: none"> la croissance et la réparation des tissus, les fonctions du système immunitaire, la vision. 	<ul style="list-style-type: none"> le foie, les œufs, 	<ul style="list-style-type: none"> les fruits et les légumes vert foncé et jaunes, les produits laitiers.
B₁ (la thiamine) Hommes : 1,2 mg Femmes : 1,1 mg	<ul style="list-style-type: none"> le traitement des glucides et des acides aminés (les protéines), la régulation de l'appétit, les fonctions du système nerveux. 	<ul style="list-style-type: none"> les germes de blé, le porc, les céréales de grains entiers et enrichies, 	<ul style="list-style-type: none"> les haricots, les petits pois.
B₂ (la riboflavine) Hommes : 1,3 mg Femmes : 1,1 mg	<ul style="list-style-type: none"> le traitement des glucides, des protéines et des corps gras, l'oxygénation et l'entretien des cellules, une action anti-oxydante. 	<ul style="list-style-type: none"> les produits laitiers, les légumes-feuilles, les légumineuses, la viande de bœuf, 	<ul style="list-style-type: none"> le saumon, les amandes, les œufs.
B₃ (la niacine, l'acide nicotinique) Hommes : 16 mg Femmes : 14 mg	<ul style="list-style-type: none"> le traitement des glucides, des protéines et des corps gras, l'énergie nécessaire au métabolisme, la réparation de l'A.D.N., les fonctions nerveuses, la circulation du sang. 	<ul style="list-style-type: none"> la viande, le poisson, les céréales de grains entiers et enrichies, 	<ul style="list-style-type: none"> les haricots, les petits pois, les noix.
B₅ (l'acide panto-thénique), Hommes : 5 mg Femmes : 5 mg	<ul style="list-style-type: none"> la conversion des nutriments en énergie, l'utilisation des vitamines, la production d'un grand nombre de composés importants au fonctionnement de l'organisme. 	<ul style="list-style-type: none"> les céréales entières, les légumineuses, les viandes, 	<ul style="list-style-type: none"> l'avocat, la patate douce.
B₆ (la pyridoxine, le pyridoxal, la pyridoxamine) Hommes : 1,3 mg à 1,7 mg Femmes : 1,3 mg à 1,5 mg	<ul style="list-style-type: none"> le traitement des glucides, des protéines et des corps gras, la formation des globules rouges, la santé cardiovasculaire, la formation des anticorps et des neurotransmetteurs. 	<ul style="list-style-type: none"> le poisson, la viande de volaille, la viande rouge, les grains entiers, 	<ul style="list-style-type: none"> les céréales enrichies, les pommes de terre, les épinards.

Un guide des vitamines et des minéraux de A à Zinc

Vitamine Apport quotidien recommandé pour les adultes	Rôle dans le corps	Meilleures sources	
B₁₂ (la cobalamine) Hommes : 2,4 µg Femmes : 2,4 µg	<ul style="list-style-type: none"> la conversion des protéines et des corps gras en énergie, les fonctions du système nerveux, la formation des cellules sanguines, la santé cardiovasculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> la viande de bœuf maigre, le poisson, la viande de volaille, 	<ul style="list-style-type: none"> les œufs, les produits laitiers, les palourdes.
Folate (l'acide folique) Hommes : 400 µg Femmes : 400 µg* *grossesse : 600 µg	<ul style="list-style-type: none"> la production et la croissance des cellules, la synthèse de l'A.D.N., la formation des globules rouges, le traitement des protéines. 	<ul style="list-style-type: none"> les légumes-feuilles, les haricots secs, les céréales enrichies, 	<ul style="list-style-type: none"> les oranges, les pâtes alimentaires, le riz.
C (l'acide ascorbique) Hommes : 90 mg Femmes : 75 mg	<ul style="list-style-type: none"> une action anti-oxydante, l'entretien du collagène, la cicatrisation des plaies, une résistance aux infections, la santé des gencives et des vaisseaux sanguins. 	<ul style="list-style-type: none"> les agrumes, les tomates, les poivrons verts et rouges, 	<ul style="list-style-type: none"> les melons, les baies, les brocolis.
D (le calciférol) Hommes : 400 à 600 UI Femmes : 400 à 600 UI	<ul style="list-style-type: none"> la formation des os et des dents, la fonction immunitaire, l'équilibre minéral (principalement du calcium et du phosphore). 	<ul style="list-style-type: none"> le jaune d'œuf, le saumon, les sardines, 	<ul style="list-style-type: none"> le lait enrichi. La lumière du soleil synthétise la vitamine D dans la peau.
E (l'alpha-tocophérol) Hommes : 15 mg Femmes : 15 mg	<ul style="list-style-type: none"> une action anti-oxydante (la vitamine E est un agent épurateur de radicaux libres), un soutien possible du système immunitaire. 	<ul style="list-style-type: none"> huiles végétales y compris l'huile de noyaux de palme, les germes de blé, 	<ul style="list-style-type: none"> les légumes vert foncé, les noix, les grains entiers.
K Hommes : 120 µg Femmes : 90 µg	<ul style="list-style-type: none"> la coagulation du sang, le métabolisme osseux. 	<ul style="list-style-type: none"> les légumes-feuilles (par ex. les épinards, les brocolis, les choux cavaliers), 	<ul style="list-style-type: none"> l'huile d'olive, l'huile de fèves de soya.
H (la biotine, la vitamine B₇) Hommes : 30 µg Femmes : 30 µg	<ul style="list-style-type: none"> la croissance cellulaire, la production d'acides gras, le traitement des acides gras et des acides aminés, l'équilibre du taux de sucre sanguin, la fortification des cheveux et des ongles. 	<ul style="list-style-type: none"> le foie, les œufs, la viande, le son de blé, 	<ul style="list-style-type: none"> le fromage, la levure, l'avocat.

Un guide des vitamines et des minéraux de **A à Zinc**

Minéral Apport quotidien recommandé pour les adultes	Rôle dans le corps	Meilleures sources	
calcium Hommes : 1 000 mg à 1 200 mg Femmes : 1 000 mg à 1 200 mg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ une action utile à la solidité et à la formation des os et des dents, ▪ régule les battements de cœur, l'action des muscles, la fonction nerveuse et la coagulation du sang. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ des produits laitiers allégés ou écrémés, ▪ le fromage, ▪ les haricots rouges, ▪ les épinards, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ les brocolis, ▪ la rhubarbe, ▪ le chou vert frisé, ▪ le tofu coagulé au calcium.
chrome Hommes : 30 à 35 µg Femmes : 20 à 25 µg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ agit pour transformer le glucose en source d'énergie, ▪ accroît l'efficacité de l'insuline, ▪ métabolise les acides gras et les protéines. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ les grains entiers, ▪ les petits pois, ▪ les haricots, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ la viande de bœuf, ▪ la dinde traitée, ▪ les brocolis.
cuivre Hommes: 900 µg Femmes: 900 µg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ participe à la formation des globules rouges, ▪ protège la santé des os, ▪ transforme le fer, ▪ participe au bon fonctionnement du système nerveux, ▪ exerce une action anti-oxydante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ les abats, ▪ les fruits de mer, ▪ les noix, ▪ les graines, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ les huîtres, ▪ la poudre de cacao, ▪ les produits céréaliers à grains entiers.
fer Hommes : 8 mg Femmes : 18 mg* *femmes ménopausées : 8 mg par jour	<ul style="list-style-type: none"> ▪ la formation des éléments constitutifs des globules rouges qui fournissent et transportent l'oxygène, ▪ la synthèse de l'A.D.N., ▪ une action anti-oxydante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ la viande rouge, ▪ la viande de volaille, ▪ le poisson, ▪ le foie, ▪ les haricots, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ les céréales de grains entiers et enrichies, ▪ les légumes-feuilles, ▪ le tofu, ▪ les huîtres.
fluor Hommes : 4 mg Femmes : 3 mg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prévient la carie dentaire, ▪ stimule la formation de nouveaux os. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ les aliments d'origine marine, ▪ le thé, ▪ le jus de raisin. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'eau fluorée (et les aliments préparés dans cette eau), les produits dentaires fluorés (par ex. le dentifrice).
iode Hommes : 150 µg Femmes : 150 µg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ le fonctionnement de la thyroïde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sel iodé, ▪ la morue, ▪ les crevettes, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ le lait de vache, ▪ les pommes de terre.
magnésium Hommes : 420 mg Femmes : 320 mg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ l'activation d'enzymes, ▪ des fonctions nerveuses et musculaires, ▪ la structure des os, ▪ la production d'énergie. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ les noix, ▪ les haricots, ▪ les céréales de son, ▪ les épinards, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ les légumes-feuilles, ▪ les céréales de grains entiers et enrichies, ▪ la banane.

Un guide des vitamines et des minéraux de **A à Zinc**

Minéral <small>Apport quotidien recommandé pour les adultes</small>	Rôle dans le corps	Meilleures sources	
manganèse Hommes : 2,3 mg Femmes : 1,8 mg	<ul style="list-style-type: none"> la construction et la croissance des os, la cicatrisation des plaies, le métabolisme des glucides, des acides aminés et du cholestérol, une action anti-oxydante. 	<ul style="list-style-type: none"> les noix, les grains entiers, le thé, le café, 	<ul style="list-style-type: none"> le son, les légumineuses, les ananas.
molybdène Hommes : 45 µg Femmes : 45 µg	<ul style="list-style-type: none"> des réactions biologiques, le traitement des acides aminés, des médicaments et des toxines contenant du soufre. 	<ul style="list-style-type: none"> les haricots, les lentilles, les petits pois, 	<ul style="list-style-type: none"> les produits céréaliers, les noix.
phosphore Hommes : 700 mg Femmes : 700 mg	<ul style="list-style-type: none"> la structure des os, la production et le stockage de l'énergie. 	<ul style="list-style-type: none"> les produits laitiers, les viandes, le poisson, 	<ul style="list-style-type: none"> les œufs, les haricots, les grains entiers.
potassium Hommes : 4,7 g Femmes : 4,7 g	<ul style="list-style-type: none"> l'équilibre des liquides de l'organisme, les fonctions corporelles normales, l'activité cardiaque, la contraction musculaire, les fonctions du système nerveux. 	<ul style="list-style-type: none"> le jus d'orange, les pommes de terre, les bananes, le jus de tomate, 	<ul style="list-style-type: none"> les fèves de soya, les abricots, les prunes.
sélénium Hommes : 55 µg Femmes : 55 µg	<ul style="list-style-type: none"> une action anti-oxydante, la régulation de la production des hormones thyroïdiennes. 	<ul style="list-style-type: none"> les céréales (<i>par ex. le maïs, le blé et le riz</i>), les noix du Brésil, les noix, le porc, 	<ul style="list-style-type: none"> la viande de volaille, les œufs, les crevettes, le flétan, la chair de crabe.
sodium Hommes : 1,5 g Femmes : 1,5 g	<ul style="list-style-type: none"> le maintien du volume du sang et de la pression artérielle, la transmission de l'influx nerveux, l'activité cardiaque, la contraction musculaire, diverses fonctions internes. 	<ul style="list-style-type: none"> le sel de cuisine, la viande transformée (<i>par ex. le bacon, les saucisses, le jambon</i>), les soupes et les légumes en conserve, 	<ul style="list-style-type: none"> la sauce Worcestershire, la sauce de soya, le sel à l'oignon, le sel à l'ail, les cubes de bouillon.
zinc Hommes : 11 mg Femmes : 8 mg	<ul style="list-style-type: none"> la sensibilité du goût et de l'odorat, la croissance et le développement, la cicatrisation, le bon fonctionnement du système immunitaire. 	<ul style="list-style-type: none"> les viandes maigres, les huîtres, les œufs, les aliments d'origine marine, 	<ul style="list-style-type: none"> les grains entiers contenant de la levure, les produits laitiers allégés.