

COMMENT CONSOMMER SUFFISAMMENT de vitamine D?

Pourquoi la vitamine D?



Croissance



Os



Dents



Muscles



Immunité

La vitamine D dans l'assiette*



Saumon
(100 g, 108%**)



Maquereau
(100 g, 82%**)



Lait
(1 verre de 200 ml,
16%**)



Yakult light
(1 bouteille
de 65 ml, 15%**)



Œuf
(1 œuf cuit
dur, 1,4%**)



Exposez-vous au soleil pendant
au moins 15 à 30 minutes

* Pour satisfaire aux recommandations alimentaires belges pour les adultes, CSS, Recommandations alimentaires 2016.
Les personnes âgées et les femmes enceintes ou allaitantes ont un besoin accru en vitamine D. ** %AR = pourcentage de l'apport de référence pour les adultes, basé sur un besoin énergétique moyen de 2 000 kcal par jour.

Nubel, Table belge de composition des aliments, 6^e édition.

Yakult