

**COMPOSITION DES ALIMENTS EN VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGOÉLEMENTS**

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine A**

<b>Vitamine A</b>	<b>2.000 à 50</b>	<b>15 à 2</b>	<b>1 à 0,3</b>	<b>0,1 à 0,01</b>
Rétinol ou Axerophthol en mg/100g	Huile de foie de flétan Huile de foie de morue Huile de foie de thon	Foies	Beurre Fromages Germe de blé Œufs Poissons gras	Abats Laits Poissons maigres Viande de bœuf Viande de veau Viande de mouton Volailles

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine B1**

<b>Vitamine B<sub>1</sub></b>	<b>20 à 30</b>	<b>0,5 à 0,3</b>	<b>0,2 à 0,1</b>	<b>0,09 à 0,02</b>
Thiamine en mg/100g	Extrait de levure Germe de blé Levure de bière	Abats Châtaignes Farine de blé complète	Bananes Carottes Choux	Fromages Fruits frais Pain blanc
	Levure du boulanger	Haricots frais Huîtres Lentilles Noisettes, Noix Œufs de poule Oranges Pois Viande de porc	Farines blanches Légumes verts Pain complet Pommes de terre Pâtes Poissons Viandes de boucherie	Laits Salades

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine B2**

<b>Vitamine B<sub>2</sub></b>	<b>5 à 1</b>	<b>0,3 à 0,15</b>	<b>0,08 à 0,03</b>
Riboflavine en mg/100g	Abats Extrait de levure Germe de blé Levure de bière sèche Extrait de viande	Farines complètes Fromages Noix, Noisettes Amandes Laits Légumes secs Œufs Poissons Pommes de terre Viande de bœuf Viande de mouton Viande de veau	Farines blanches Fruits frais Fruits secs Céréales fraîches Légumes racines Pain blanc Salades

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine B6**

<b>Vitamine B<sub>6</sub></b>	<b>10 à 4</b>	<b>3 à 1</b>	<b>0,7 à 0,1</b>	<b>0,08 à 0,01</b>
Pyridoxine en mg/100g	Levure de bière Germe de blé Germe de maïs Graines de soja	Foie de mouton Foie de veau Jambon Choux Pommes de terre Pois Salades Haricots Epinards Oranges Poires Bananes	Viande de bœuf Viande de mouton Viande de veau	Œuf de poule Laits

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine B12**

<b>Vitamine B<sub>12</sub></b>	<b>0,1 à 0,05</b>	<b>0,02 à 0,01</b>	<b>0,004 à 0,001</b>
Cyanocobalamine en mg/100g	Poudre de foies Foies séchés de bovidés Extrait de poissons séchés	Foies des bovidés Foie de poule	Viandes de boucherie Laitages

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : provitamine A**

<b>Provitamine A</b>	<b>10 à 2</b>	<b>1 à 0,3</b>	<b>0,3 à 0,02</b>
Caroténoïdes en mg/100g	Carottes Epinards Navets Persil	Asperges Beurre Chicorée Choux Haricots verts Germe de blé Mandarines	Aubergines Céleri-rave Chou-fleur Dattes Farine de blé Figs fraîches Fraises

## COMPOSITION DES ALIMENTS EN VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGOÉLÉMENTS

	Melons	Lentilles
	Oranges	Pamplemousses
	Petit pois	Poires
	Tomates	Pommes
		Pommes de terre

### Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine C

Vitamine C	200 à 100	60 à 50	40 à 20	15 à 5
Ac. ascorbique en mg/100g	Cassis	Citrons	Asperges	Abricots
	Choux	Epinards	Aubergines	Artichauts
	Cresson	Fraises	Chou-fleur	Bananes
	Persil	Mâche	Foies	Cerises
	Piments	Pissenlits	Groseilles	Huîtres
		Pois	Mandarines	Laitues
			Melons	Oignons
			Navets	Pêches
			Oranges	Poires
			Pamplemousses	Pommes
			Poireaux	
			Pommes de terre	
			Radis	
			Tomates	

### Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine D2

Vitamine D <sub>2</sub>	100 à 50	15 à 5	1 à 0,04	0,02 à 0,0001
Calciférol	Huile de foie de flétan	Huile de foie de thon	Huile de foie de morue	Poissons semi-gras
Vitamine D <sub>3</sub>			Huile de foie de saumon	Beurre
Cholécalciférol			Poissons gras	Laitages

### Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine E

Vitamine E	500 à 100	30 à 15	3 à 1	1 à 0,05
αTocophérol en mg/100g	Huile de germe de blé	Germe de blé sec	Beurre	Bananes
	Huile de soja	Huile d'arachide	Farine complète	Carottes
		Huile d'olive	Foie de bœuf	Choux
			Haricot sec	Lait de vache
			Lard	Laitue
			Œufs entiers	Oranges
			Pois	Pommes
				Riz poli
				Tomates
				Viande de bœuf
				Viande de porc
				Viande de poulet

### Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine H

Vitamine H	0,12 à 0,09	0,04 à 0,01	0,009 à 0,001	0,0009 à 0,0002
Biotine en mg/100g	Levure de bière	Œuf entier	Viandes de boucherie	Lait de femme
	Extrait d'avoine	Petit lait	Lait de vache	Farine de blé
	Foie de bœuf	Chocolat	Pain de blé	Pommes de terre
	Rognons de bœuf	Chou-fleur	Légumes frais	Pommes
		Champignons	Fruits frais	
		Haricots secs		

### Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine PP

Vitamine PP	60 à 40	10 à 4	3 à 1	0,9 à 0,03
Niacine en mg/100g	Levure de bière	Farine complète de blé	Artichaut	Amandes
	Son de blé	Germe de blé	Céleri	Carottes
	Son de riz	Pain complet	Concombres	Choux
	Extrait de viande	Poissons	Epinards	Farine blanche
		Viande de bœuf	Fèves	Fromages
		Viande de veau	Fruits secs	Fruits frais
		Viande de mouton	Haricots	Laits
			Lentilles	Noix, Noisettes
			Oseille	Œuf entier
			Persil	Pain blanc
			Poireaux	Pâtes
			Pois	

**COMPOSITION DES ALIMENTS EN VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGOÉLEMENTS**

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine K1**

<b>Vitamine K1</b>	<b>15</b>	<b>0,8 à 0,3</b>	<b>0,2 à 0,1</b>	<b>0,02 à 0,002</b>
Phytoménadione Vitamine K <sub>2</sub> Ménadione en mg/100g	Farine de poisson	Luzerne Orties Tomates Foie de porc	Epinards Pois Pommes de terre Fraises Foie de bœuf Foie de mouton Morue Cabillaud Viande de bœuf Viande de mouton Viande de porc	Oeuf entier Laits

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : vitamine B9**

<b>Acide Folique</b>	<b>4 à 2</b>	<b>0,5 à 0,1</b>	<b>0,1 à 0,01</b>	<b>0,01 à 0,005</b>
en mg/100g	Extraits de bœuf Extraits de veau Extraits de porc Levure concentrée	Asperges Epinards Pommes de terre Extrait de levure Grain de blé Foies d'animaux	Viande de bœuf Viande de veau Viande de porc Oeuf entier Carottes Choux Concombres Haricots verts Cervelle de bœuf	Autres légumes

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : acide pantothénique**

<b>Acide Pantothénique</b>	<b>20 à 15</b>	<b>8 à 4</b>	<b>4 à 2</b>	<b>1,5 à 0,03</b>
en mg/100g	Levure de bière sèche	Foie de veau Foie de bœuf Foie de porc	Rognons de bœuf Jaune d'oeuf Son de blé Pommes de terre	Farine de soja Grain de blé Germe de blé Viande de veau Viande de porc Viande de mouton Laits Tomates Choux Fruits

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : fer**

<b>Fer</b>	<b>+ de 10</b>	<b>10 à 5</b>	<b>4 à 2</b>	<b>1 à 0,5</b>
en mg/100g	Persil Farine de soja	Foie de veau Haricots secs Huîtres Jaune d'oeuf Lentilles sèches Mélasse Pois secs	Amandes Chocolat Cresson Epinards Farine de blé Figs sèches Noix, Noisettes Olives Pain complet Viande	Bananes Betteraves Carottes Céleri Choux Citrons Farine blanche Fraises Fromages Légumes frais Pêches Pain blanc Poisson Riz

**Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : calcium/phosphore**

<b>Calcium et Phosphore</b>	<b>2&lt;Ca/P&lt;1,5</b>	<b>1,4&lt;Ca/P&lt;0,5</b>	<b>Ca/P&lt;0,5</b>
en mg/100g	<b>750/500</b> Fromages (pâtes fermes) <b>50/30</b> Carottes <b>100/50</b> Salades	<b>175/400</b> Amandes <b>175/400</b> Noix, Noisettes <b>130/180</b> Fromages (pâtes molles) <b>120/100</b> Fruits secs <b>12/15</b> Beurre	<b>10/500</b> Foies <b>70/400</b> Légumes secs <b>50/300</b> Céréales <b>10/260</b> Viandes <b>60/225</b> Poissons <b>50/200</b> Oeufs <b>40/130</b> Pain complet <b>15/60</b> Pommes de terre

## COMPOSITION DES ALIMENTS EN VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGOÉLÉMENTS

### Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : magnésium

MAGNESIUM	En mg pour 100 g	MAGNESIUM	En mg/100 g
Cacao	410	Épinard	50
Soja	310	Avocat	41
Amandes	254	Banane	35
Cacahuètes	170	Riz	30
Haricots blancs	170	Persil	30
Noix, Noisettes	140	Pâtes	30
Flocons d'avoine	130	Pommes de terre	30
Maïs	120	Artichauts	30
Pain complet	90	Betterave	23
Lentilles	90	Viandes	20 à 330
Figues fraîches	72	Poissons	20 à 30
Chocolat	70	Lait	traces
Dattes sèches	68	Œufs	traces
Pain blanc	50		

### Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : iode

IODE	En µg pour 1 kg	IODE	En µg pour 1 kg
Huile de Foie de Morue	8387	Pain	58
Huile de saumon	2450	Maïs	27
Aiglefin	3180	Riz	22
Morue	1463	Épinards	201
Perche	742	Cresson	180
Maquereau	371	Chou	52
Saumon	341	Pomme de terre	45
Sardine	284	Asperges	42
Langoustines	1300	Carottes	38
Homard	1020	Haricots	36
Coquillages	783	Concombre	25
Huîtres	577	Oignons	22
Seigle	72	Tomates	17
Avoine	60	Chou-fleur	12

### Composition des aliments en vitamines, minéraux, oligoéléments : zinc

ZINC	En mg/100 g	ZINC	En mg/100 g
Dinde	4,0	Bœuf	5,0
Foies	5,0	Crevettes	2,1
Jambon	4,0	Homard	2,2
Veau	4,1	Thon	1,0
Poissons blancs	1,0	Légumineuses	1,0

Les huîtres sont les aliments qui apportent le plus de zinc : 1 mg/g de produit consommé.

### FLUOR :

Les principales sources sont : Les eaux minérales : Saint-Yorre, Vichy, Badoit. Les comprimés de fluor. Le sel fluoré. Les eaux fluorées du robinet. Les dentifrices fluorés.

Une eau fluorée à 1mg/l fournit à l'adulte 1,4 à 1,8 mg de fluorures.

### CUIVRE :

Ce sont des aliments ( teneur supérieure à 1 mg pour 100 g ) comme le foie, le cacao, les noisettes, les légumineuses, le germe de blé et les fruits de la mer ( coquillages et crustacés ) qui sont les meilleures sources alimentaires de cuivre. L'absorption intestinale peut être modifiée par différents inhibiteurs : le cadmium, le zinc, le calcium, le molybdène, les phytates, l'acide ascorbique. La consommation d'alcool aurait un effet bénéfique sur son assimilation.

### SELENIUM :

Ce sont les aliments protéiques, et plus précisément, les viandes, les poissons, et autres produits de la mer qui sont les meilleures sources alimentaires de sélénium, et dans une moindre mesure les céréales et les légumes. L'assimilation du sélénium présent dans les céréales, la levure de bière, et les végétaux est de 80 à 100 %; et, seulement, de 20 à 25 % pour les produits de la mer.

### MANGANESE :

Les aliments comme les végétaux, et plus particulièrement les graines ( 7 µg/g ), les noix ( 17 µg/g ), et le thé apportent des quantités notables de cet oligoélément. Les fruits ( 1 µg/g ) et les légumes ( 2,5 µg/g ) fournissent encore des quantités acceptables par rapport aux aliments d'origine animale.

### COBALT :

Le cobalt faisant partie intégrante de la vitamine B<sub>12</sub>, ses besoins sont liés à ceux de cette vitamine. Les légumes verts et la pomme de terre douce sont les aliments qui nous fournissent le plus de cet oligoélément : 0,2 à 0,6 mg/kg de poids sec; les produits laitiers, les céréales décortiquées, et le sucre sont les plus pauvres. Les aliments d'origine animale, comme le foie et les reins, contiennent 0,15 à 0,25 mg/kg de poids sec, les muscles en contiennent deux fois moins. A noter que la concentration en cobalt est supérieure à celle de la vitamine B<sub>12</sub>.

### MOLYBDÈNE :

Les aliments tels que les céréales, les légumes secs sont les fournisseurs importants de cet oligoélément. 30 à 40 % de nos besoins sont couverts par les céréales, et 5 à 20 % par les légumes.

### CHROME :

Les aliments tels que les épices ( thym, poivre noir ), la levure, le foie, et le jaune d'œuf sont les plus riches en chrome. Les autres aliments contiennent moins de 100 ng/g. La biodisponibilité du chrome est basse pour la viande, le lait, et les légumes verts; elle est plus élevée pour les céréales, l'inconvénient majeur de cette source est le raffinage qui élimine cet oligoélément.

### VANADIUM :

Les aliments tels que les épinards ( 35 ng/g ), le riz ( 12 à 30 ng/g ), le foie de bœuf ( 7,3 ng/g ), le thon ( 10,3 ng/g ), la farine ( 15 à 40 ng/g ), la bière ( 8,4 ng/g ), le vin rouge ( 3,5 à 32 ng/g ) sont nos fournisseurs en cet oligoélément.

### SILICIUM :

Les aliments tels que les céréales brutes sont nos principaux fournisseurs. L'essentialité de cet oligoélément est de découverte récente.

**Les aliments diététiques enrichis en protéines et en vitamines pour régime hyperprotéiné MEDIC-SYSTEM et les compléments alimentaires naturels, multivitaminés VITAL PLUS contiennent ces vitamines, ces minéraux et ces oligoéléments sous une forme bien assimilable.**

**Le Collège Européen de Nutrition et de Traitement de l'Obésité (C.E.N.T.O.) tient à votre disposition une bibliographie exhaustive concernant la rédaction de cet article. B.COULHON Pharmacien-Conseil.**

**Tout [Medic-System](#) sur les aliments diététiques et régime protéiné, les [compléments alimentaires naturels](#) minceur et antiviellissement, sur les activités physiques par [coach fitness et minceur](#), sur [les soins beauté et santé de la peau](#) : les cosmétiques de rajeunissement facial**