

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D



La consommation d'aliments contenant de la vitamine D ne couvre qu'une petite partie des besoins journaliers. Il est donc important de savoir dans quels aliments trouver de la vitamine D et dans quelles quantités elle y est présente. Une source de vitamine D intéressante doit fournir une teneur de 0,75 µg (microgrammes) ou plus. Seuls les aliments avec une teneur d'au moins 1,5 µg pour 100 g peuvent être considérés comme étant riches en vitamine D.

En fonction des catégories d'aliments, il est possible de distinguer deux formes de vitamine D : la vitamine D2 est contenue dans les aliments végétaux alors que la vitamine D3 se trouve essentiellement dans les aliments d'origine animale. Notre corps assimile mieux cette dernière. Nous proposons une liste de 25 aliments contenant de la vitamine D dans notre PDF. Les valeurs affichées sont une moyenne estimée pour les aliments crus.

Vous trouverez plus d'informations sur les besoins journaliers en vitamine D sur notre page "[aliments riches en vitamine D](#)"

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D3

Aliments (100 g)	Vitamine D (µg)
Anguille fumée	22
Rollmops	12
Sardine	11
Flétan	9
Saumon sauvage	8,4
Sole	8
Saumon fumé	6,3
Viande de veau hâchée	5
Margarine, enrichie	5
Thon	4,2
Carrelet	3
Œuf de poule entier	2,9
Brochet	2
Cabillaud	1,8
Foie de bœuf	1,7
Emmental non dégraissé	1,1
Viande de volaille	1,1
Crème fouettée	1,1
Fromage râpé	0,9
Colin	0,8



[VERS LE PRODUIT ▶](#)

nu3 Premium Vitamine D3 en gouttes

- Vitamine D 100% naturelle
- Contient 12,5 µg de vitamine D par goutte
- Haute biodisponibilité en vitamine D3
- Associée avec de la vitamine K2 et de l'huile de coco
- Prise facile grâce à sa forme liquide

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D2

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

Sources

Banque Suisse des données nutritionnelles. Version 5.3 [Internet]. Disponible sur : <http://naehrwertdaten.ch/>
<https://www.nu3.fr>
<https://fdb.info/>