

## Aliments riches en vitamine D

La vitamine D joue deux rôles essentiels. D'une part elle assure une minéralisation optimale des os lors de la croissance, mais aussi tout au long de la vie pour leur renouvellement. D'autre part, elle module l'absorption intestinale du calcium et contribue à la stabilité du taux de calcium dans le sang et dans les tissus.

Une partie de nos besoins est couverte par une exposition régulière et modérée de la peau au soleil.

Cette vitamine est sensible à l'oxygène et à la lumière. Pour bien la protéger, il est conseillé de stocker peu de temps les aliments riches en vitamine D, et toujours à l'abri de la lumière. De plus il faut bien refermer les emballages, le cas échéant.

Teneur en vitamine D ( $\mu\text{g}/100\text{g}$ )	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
200						Huile de foie de morue	
15 - 20						Hareng cru Saumon fumé Saumon cru Hareng frit Hareng grillé	
12 - 14						Filet d'anchois à l'huile Saumon cuit à la vapeur Pilchard à la sauce tomate Hareng saur ou Rollmops	
10 - 12						Sardine crue Sardine à la sauce tomate Truite arc-en-ciel cuite	
8 - 10				Margarine Margarine allégée		Hareng fumé Maquereau fumé	
6 - 8						Maquereau cuit Sardine à l'huile	
4 - 6					Jaune d'oeuf cru	Caviar Maquereau au vin blanc Anguille cuite Huître crue Thon cuit au four	
3 - 4						Thon germon cuit à la vapeur Thon au naturel Thon à l'huile Maquereau à la	

						sauce tomate	
2 - 3				Chanterelle cru		Oeufs de lompe en semi- conserve Truite de rivière	
1,5 - 2,0			Blanquette de veau		Oeuf entier cru Oeuf dur Oeuf brouillé au beurre Omelette nature Oeuf au plat Oeuf poché	Limande crue	
1,0 - 1,5	Beurre		Foie d'agneau cuit Foie de génisse cuit				Chouquette Soufflé au fromage Tarte aux légumes
0,8 - 1,0	Beurre demi- sel					Rouget cru	Gâteau de Savoie Palmier Biscuit à la cuillère Sauce hollandaise Madeleine Beignet
0,6 - 0,8		Germe de blé	Salami Jambon cru Lard maigre frais Pâté de foie de porc Pâté de campagne Jambon fumé Jambon sec				Brioche Pain au lait Quiche lorraine Sauce béchamel Pâte feuilletée cuite

☞ Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.