



Di  t  quementVotre33
Laurent PERRIER

Micronutriments:

Les micronutriments sont des nutriments non caloriques essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Lorsqu'ils sont organiques on les appelle **vitamines** et lorsqu'ils sont non organiques on les appelle **minéraux**.

Les vitamines.

Les vitamines se distinguent en deux groupes, les vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau) et liposolubles (solubles dans un corps gras).

Les vitamines hydrosolubles:

Nom	Rôle(s)	Sources principales	Apports de référence
Vitamine C	Antioxydant, soutien immunitaire, formation du collagène	Fruits et légumes crus	110 mg/j
Vitamine B1 (Thiamine)	Métabolisme énergétique, fonction nerveuse	Céréales complètes, porc, légumineuses	1,1 mg/j
Vitamine B2 (Riboflavine)	Métabolisme énergétique, santé de la peau et des yeux	Produits laitiers, abats, amandes	1,4 mg/j
Vitamine B3 (Niacine)	Métabolisme énergétique, synthèse de l'ADN	Viande, poisson, céréales complètes	16 mg/j
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	Métabolisme des graisses et glucides	Abats, œufs, avocats	5 mg/j
Vitamine B6 (Pyridoxine)	Métabolisme des protéines, fonction cérébrale	Viande, poisson, banane	1,4 mg/j
Vitamine B8 (Biotine)	Métabolisme énergétique, santé des cheveux et de la peau	Jaune d'œuf, foie, fruits à coque	50 ��g/j
Vitamine B9 (Folates)	Synthèse de l'ADN, croissance cellulaire	Légumes verts, légumineuses	330 ��g/j
Vitamine B12 (Cobalamine)	Formation des globules rouges, fonction neurologique	Produits animaux uniquement	4 ��g/j



Di  t  quementVotre33
Laurent PERRIER

Les vitamines Liposolubles:

Ces vitamines doivent s'accrocher    un lipide, il est donc important lorsque vous en consommez de consommer en même temps un plat    teneur conséquente en lipides, cela peut être par exemple l'assaisonnement de vos crudités.

Nom	Rôle(s)	Sources principales	Apports de référence
Vitamine A	Vision, immunité, croissance cellulaire	Foie, carottes, patates douces	750 ��g/j
Vitamine D	Santé osseuse, immunité	Poissons gras, soleil (synthèse cutanée)	15 ��g/j
Vitamine E	Antioxydant, protection cellulaire	Huiles végétales, oléagineux	12 mg/j
Vitamine K	Coagulation sanguine, santé osseuse	Légumes à feuilles vertes, huiles végétales	70 ��g/j

Les minéraux

Nom	Rôle(s)	Sources principales	Apports de référence
Calcium	Formation des os et des dents, contraction musculaire	Produits laitiers, légumineuses, fruits oléagineux, légumes feuilles, eaux minérales	1000 mg/j
Phosphore	Formation des os et dents, métabolisme énergétique	Produits laitiers, viandes	700 mg/j
Magnésium	Fonction musculaire et nerveuse, métabolisme énergétique	Oléagineux, céréales complètes	380 mg/j
Potassium	équilibre hydrique, fonction musculaire et nerveuse	Fruits, légumes, légumineuses	3500 m
Sodium	équilibre hydrique, fonction nerveuse	Sel de table, produits transformés	1500 mg/j
Chlorure	équilibre hydrique, digestion (acide chlorhydrique)	Sel de table	2300 mg/j
Fer	Transport de l'oxygène (hémoglobine)	Viande rouge, légumineuses	11 mg/j
Zinc	Immunité, cicatrisation	Viande, fruits de mer, céréales complètes	11 mg/j
Cuivre	Formation du sang, antioxydant	Abats, fruits de mer, noix	1,3 mg/j
Iode	Synthèse des hormones thyro��idiennes	Produits de la mer, sel iodé	150 ��g/j
Sélénium	Antioxydant, immunité	Noix du Brésil, poisson	70 ��g/j
Manganèse	Métabolisme des nutriments, antioxydant	Céréales complètes, noix	2 mg/j
Fluor	Santé dentaire	Eau fluorée, thé	3,5 mg/j
Molybdène	Métabolisme des acides aminés	Légumineuses, céréales	65 ��g/j
Chrome	Métabolisme du glucose	Céréales complètes, brocoli	35 ��g/j

Source: ANSES <https://www.anses.fr/fr/content/les-references-nutritionnelles-en-vitamines-et-mineraux>