

COMMENT CONSOMMER SUFFISAMMENT de vitamines D et E?

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, 14%**)



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

La Vitamine E est un antioxydant important qui protège nos cellules, nos vaisseaux sanguins et nos tissus. Les antioxydants neutralisent les radicaux libres nocifs : ces substances peuvent endommager nos cellules et entraîner, à long terme, le développement de maladies comme le cancer et les maladies cardiovasculaires.

La vitamine E dans l'assiette*



Huile de tournesol
(1 cuillère à soupe,
56,7%**)



Amandes
(25 g, 54,5%**)



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



Hareng
(160 g, 7,2%**)



Pain complet
(4 tranches - 120 g,
2,4%**)

* 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.