

Cahier pratique
Nutrition & VIH

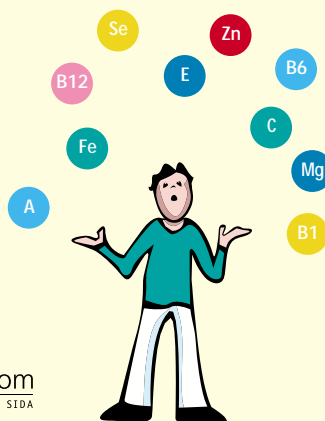
Vitamines & Minéraux

ALS
association de lutte contre le
SIDA

16 rue Pizay
69001 Lyon
04 78 27 80 80
www.sidaweb.com



sidaweb.com
SITE INTERNET SUR LE SIDA



AJR = Apport Journalier Recommandé

ER (équivalent rétinol)

Foie d'animaux (120g)	1800-21600
Carottes crues (100g)	1000-3500
Epinards cuits (200g)	1000-3400
Abricots frais (100g)	75-580
Oeuf cuit (1)	75-240
Haricots verts cuits (200g)	34-160
Fromage (30g)	27-126
Beurre (10g)	45-120
Lait entier - 1 bol (250 ml)	60-112

A

AJR : 800 à 1100 ER

par portion

© ALS / SIDAWEB.COM - VITAMINES

AJR = Apport Journalier Recommandé

	<i>mg</i>
Huile de germe de blé (10g)	12-25
Noisettes-amandes - 1 poignée (30g)	6-9
Huile de tournesol (10g)	5-8
Autres huiles végétales (10g)	0,8-4
Margarine (10g)	0,8-4
Légumes verts (200g)	0,2-4
Poissons gras (150g)	1,5-3
Noix, pistaches, cacahuètes (30g)	1,5-3
Oeuf(1)	0,35-0,8
Beurre (10g)	0,15-0,3

E

AJR : 12 mg

par portion

AJR = Apport Journalier Recommandé

	<i>mg</i>
Cassis (80g)	104-176
Agrumes, orange, fraises (150g)	45-160
Kiwi (80g)	24-160
Chou-fleur - chou cru (100g)	50-70
Foie / rognons (120g)	8,4-51
Pommes de terre 200g	4-30
Pommes, poires, pêches (150g)	3-12,5
Viandes, poissons (150g)	0-2
Yaourt (1) ou 1 laitage	0-2

C

AJR : 60 à 100 mg

par portion

AJR = Apport Journalier Recommandé

	<i>mg</i>
Levure sèche - 1 c. à soupe (5g)	0,1-1,80
Viande de porc (100g)	0,2-1
Lentilles, haricots secs cuits (200g)	0,2-0,68
Foie, rognons (120g)	0,21-0,60
Poissons et autres viandes (150g)	0,01-0,54
Pain complet (50g)	0,08-0,22
Lait (1 bol)	0,05-0,2
Légumes (200g)	0,04-0,16
Germe de blé - 1 c. à soupe	0,04-0,135
Céréales soufflées (30g)	0,003-0,13
Fruits (150g)	0,03-0,12
Yaourt (1)	0,025-0,10

B1

AJR : 1,3 à 1,5 mg

par portion

AJR = Apport Journalier Recommandé

	<i>mg</i>
Foie (120g)	26-120
Rognons (120g)	16-66
Poissons (150g)	0,6-21
Viandes (150g)	0,15-15
Oeuf (1)	0,35-1,5
Fromages (30g)	0,06-0,8
Laitages (100g)	0,08-0,8

B6

AJR : 2 à 2,2 mg

par portion

AJR = Apport Journalier Recommandé

	<i>mg</i>
Foie, rognons (120g)	0,36-1,30
Viandes, poissons (150g)	0,15-1,27
Haricots secs, lentilles (200g)	0,25-1,25
Chou, haricots verts (200g)	0,4-0,8
Oeuf (1)	0,03-0,75
Légumes verts, bananes (200g)	0-0,6
Levure sèche (5g)	0,07-0,5
Fromage blanc (125g)	0,07-0,3
Fromage sec (30g)	0,02-0,3
Germe de blé (5g)	0,05-0,25
Pain complet (50g)	0,04-0,2
Céréales (30g)	0,018

B12
AJR : 3 mg

par portion

AJR = Apport Journalier Recommandé

	90	mg
Cacao pur en poudre - 2 c. à soupe (20g)	75	
Amandes - 1 poignée (30g)	68	
Lentilles cuites, haricots blancs (200g)	68	
Châtaignes (150g)	55	
Chocolat noir (50g)	50	
Avocat, artichaut (200g)	41	
Petits pois, pommes de terre (200g)	38	
Poisson (150g)	30	
Viande (150g)	30	
Bananes, raisin, figes (100g)		

Magnésium

AJR : 300 à 400 mg

AJR = Apport Journalier Recommandé

	<i>mg</i>
Huîtres (1 douzaine)	120
Boeuf (150g)	9
Mouton, porc, veau (150g)	4
Abats (100g)	3
Gruyère (30g)	3
Lentilles, haricots secs (250g)	2,6

Zinc

AJR : 15 mg

AJR = Apport Journalier Recommandé

	<i>µg</i>
Rognons (120g)	230
Poissons (150g)	95
12 moules ou huitres	44
Foie (100g)	42
Viandes (150g)	13
Lentilles cuites, haricots rouges, blancs (200g)	12
Oeuf (1)	10

Sélénium
AJR : 75 µg

AJR = Apport Journalier Recommandé

	<i>mg</i>
Boudin noir (150g)	27
Huîtres, coquillages (12)	10
Lentilles cuites, haricots rouges, blancs (200g)	7
Abats (100g)	5
Viandes (150g)	3
Thon (150g)	2
Oeuf (1)	0,9

Fer

AJR : 8 à 12 mg