

## Dr Sandra Zimmermann Argentieri

*Spécialiste FMH Médecine interne générale*

Place Beaulieu 10

3960 Sierre



## Liste des aliments riches en vitamine B12

Des apports réguliers en vitamine B12 sont essentiels à notre survie et bien-être.

La vitamine B12 est une des vitamines les plus importantes à notre santé : aussi bien physique (éviter l'anémie pernicieuse, troubles de la mémoire) que psychologique (équilibre émotionnel).

- La **vitamine B12 provient** quasi exclusivement de **sources animales (abats en particuliers)**.
- Le lait, le fromage et les oeufs et certains aliments fermentés contiennent des quantités faibles de vitamine B12.
- Fruits, légumes, noix et graines contiennent des quantités négligeables de vitamine B12.
- Tableau récapitulatif ci-dessous.
- Quels aliments permettent d'atteindre l'**apport recommandé de 2.5-3 microgrammes (mcg)/jour ?**



### ALIMENTS

### Microgrammes/100g

Foie de boeuf	85,0
Foie de veau	60,0
Foie d'agneau	35,0
Caviar	16,0
Huîtres	14,5
Paté de foie	13,5
Lapin	10,0

ALIMENTS	Microgrammes/100g
Quenelles de foie	10,0
<b>Maquereau</b>	<b>9,0</b>
<b>Hareng</b>	<b>8,5</b>
Moules	8,5
Boeuf	5,0
Sanglier	5,0
Truite	4,5
<b>Thon</b>	<b>4,3</b>
Oie	4,0
Sébaste	3,8
Saumon de mer	3,5
Camembert	3,1
Emmental	3,1
Agneau	3,0
Canard, Magret	3,0
<b>Jaune d'oeuf</b>	<b>2,0</b>

