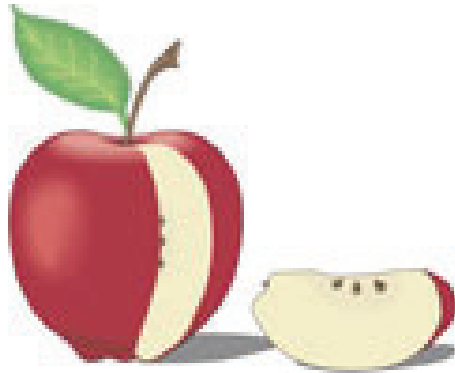


**MEILLEURES SOURCES
ALIMENTAIRES**
de différents
NUTRIMENTS





Produit par: Jocelyne Jones, Nutritionniste
Édité par: Priscilla Fequet Griffin, Coordinatrice

© 2006 Association des Côtiers

La production de ce document a été possible grâce au financement reçu par l'Agence de santé publique du Canada
Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.



Public Health
Agency of Canada

Agence de santé
publique du Canada

Canada

TABLE DES MATIÈRES

| | Pages |
|---|--------------|
| Introduction | 1 |
| Explication des Apports Nutritionnels recommandés (ANR) | 1 |
| Explication des Tableaux | 1 |
| | |
| Vitamines | 2 |
| Vitamine A | 2 |
| Vitamine C | 3 |
| Vitamine B12 | 4 |
| Acide Folique | 5 |
| | |
| Minéraux | 6 |
| Calcium | 6 |
| Fer | 7 |
| Zinc | 9 |
| Potassium | 10 |
| Magnésium | 12 |
| | |
| Conclusion | 13 |
| | |
| Références | 14 |

INTRODUCTION

Le guide “Valeur Nutritionnelle des aliments de la Basse Côte-Nord” illustre en détail la valeur nutritive de la plupart de nos aliments locaux. Le guide démontre également si les aliments sont une source, bonne source ou excellente source de différents nutriments. Puisque le guide “Valeur Nutritionnelle des aliments de la Basse Côte-Nord” est très spécifique et assez volumineux, nous avons jugé important de développer un petit guide pour accompagner ce dernier. Ce petit guide démontre clairement quel type d’aliment local ou communément consommé par les résidents de la région est riche en différents nutriments. Les nutriments présentés sont les vitamines (A, C, B12, acide folique) et les minéraux (calcium, fer, zinc, potassium, magnésium).

Explication des Apports Nutritionnels recommandés (ANR) :

Vous aller remarquer que pour chaque vitamine et minéral, leurs apports nutritionnels recommandés (ANR) sont donnés. Les apports nutritionnels recommandés signifient: “la quantité d’un nutriment considéré comme adéquate pour répondre aux besoins de la majorité de la population bien portante”.³ Les ANR dépendent de l’âge de la personne et de son sexe, mais également si la personne est enceinte ou si elle allaite. Les personnes avec certains problèmes de santé peuvent avoir des apports nutritionnels recommandés complètement différents que les personnes en bonne santé.

Alors, en main vous avez des aliments locaux et communément consommés par les résidents de la Basse Côte-Nord qui sont les meilleures sources des différentes vitamines et minéraux présentés. Vous avez aussi les apports nutritionnels recommandés (ANR) pour ces mêmes vitamines et minéraux. Donc, vous êtes mieux outiller pour déterminer quels aliments vous devez consommer et la quantité afin de répondre à vos ANR pour les vitamines et minéraux illustrés dans ce petit guide. Est-ce que vous consommé assez, trop ou pas assez ? Si vous consommé trop, ce qui est assez rare pour la plupart des vitamines et minéraux, mais ce qui n’est pas nécessairement problématique puisque le corps élimine plusieurs des vitamines et minéraux absorbés. Cependant, si vous ne consommé pas assez, ceci peut entraîner des problèmes de déficience et à long terme, des problèmes de santé. L’importance est de consommer une variété d’aliments. S’il vous plaît rappelez vous que pas toutes les vitamines et minéraux sont présents dans ce petit guide, ce qui veut dire qu’il est important de manger des aliments provenant des quatre groupes alimentaires du Guide Alimentaire de la Basse Côte-Nord ou/et du Guide Alimentaire Canadien afin de combler vos ANR pour tous les nutriments.

Explication des tableaux:

Les tableaux sont séparés en trois colonnes, la première colonne présente les aliments locaux et les aliments les plus communément consommés par les résidents de la Basse Côte-Nord et qui sont les meilleures sources des vitamines et minéraux présentés. La deuxième colonne donne la quantité de l’aliment présenté et la troisième colonne illustre la quantité de la vitamine ou du minéral que chaque aliment offre. Les aliments sont séparés en catégories tels que, légumes et fruits, produits céréaliers, produits laitiers, poissons et fruits de mer, viandes, viandes et substituts, substituts de viandes. Dans chaque catégorie, les aliments sont listés de la plus grande à la plus petite quantité de la vitamine ou du minéral qu’ils fournissent.

Notez bien que l’abréviation ml signifie millilitres.

VITAMINES

Vitamine A

Vitamine A est importante pour la promotion de la vision, surtout la vision nocturne, pour la reproduction des cellules du corps et pour la santé de la peau et des tissus du corps.

Les apports nutritionnels recommandés (ANR) pour la *vitamine A* sont de 900 µg (microgrammes) par jour pour un homme adulte et de 700 µg par jour pour une femme adulte.

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de Vitamine A (ER)* |
|---|-----------------------|------------------------------|
| Légumes et Fruits | | |
| Carottes, cuites | 250 ml | 4047 |
| Carotte, crue | 1 de grosseur moyenne | 2264 |
| Macédoine de légumes, en conserve | 250 ml | 2007 |
| Chou vert, cuit et coupé | 250 ml | 1016 |
| Cantaloup | 1/2 | 860 |
| Brocoli, cuit | 250 ml | 367 |
| Pâte de tomate, en conserve | 125 ml | 342 |
| Jus de légumes, en conserve | 250 ml | 299 |
| Produits Laitiers | | |
| Fromage Cheddar | 50 grammes | 152 |
| Fromage Mozzarella | 50 grammes | 137 |
| Viandes | | |
| Foie de bœuf, cuit | 100 grammes | 10 602 |
| Poissons et Fruits de mer | | |
| Palourdes, bouillies ou à la vapeur | 100 grammes | 171 |
| Moules, bouillies ou à la vapeur | 100 grammes | 91 |
| Crevettes, bouillies ou à la vapeur | 100 grammes | 66 |
| Flétan, au four ou grillé | 100 grammes | 54 |
| Crabe des neiges, bouilli ou à la vapeur | 100 grammes | 52 |

*La quantité de vitamine A est donnée en équivalence rétinol (ER). 1 µg ER = 1 µg rétinol.

Vitamine C

Vitamine C est connue pour sa participation dans la production d'hormones, dans la formation des tissus de collagène et pour son aide avec l'absorption du fer. La vitamine C est également un antioxydant, qui aide à prévenir des problèmes de santé tels que le cancer, les maladies du cœur, etc.

Les apports nutritionnels recommandés (ANR) pour la vitamine C sont de 90 milligrammes (mg) par jour pour un homme adulte et de 75 milligrammes (mg) par jour pour une femme adulte.

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de Vitamine C (mg)* |
|---------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| Légumes et Fruits | | |
| Poivron jaune | 1/2 | 170 |
| Poivron rouge | 1/2 | 156 |
| Choux de Bruxelles, cuits | 250 ml | 149 |
| Jus d'orange, frais | 250 ml | 131 |
| Cantaloup | 1/2 | 113 |
| Chicoutais, crus | 100 grammes | 100 |
| Fraises, crues | 250 ml | 86 |
| Brocoli, cuit | 250 ml | 78 |
| Chou-fleur, cuit | 250 ml | 74 |
| Poivron vert | 1/2 | 73 |
| Jus de légumes | 250 ml | 71 |
| Orange | 1 | 70 |
| Kiwi | 1 | 57 |
| Pamplemousse rose | 1/2 | 47 |
| Jus de tomate | 250 ml | 47 |
| Citron | 1 | 31 |
| Tangerine | 1 | 26 |
| Framboises, crues | 100 grammes | 25 |
| Tomate, fraîche | 1 | 23 |
| Pomme de terre, cuite | 1 | 20 |
| Graines noires, crues | 76 grammes | 16 |
| Bleuets, crus | 100 grammes | 13 |
| Rhubarbe, crue, coupée en cubes | 100 grammes | 8 |
| Graines rouges, crues | 100 grammes | 5 |
| Viandes | | |
| Foie de bœuf, cuit | 100 grammes | 23 |
| Poissons et Fruits de Mer | | |
| Palourdes, bouillies | 100 grammes | 22 |
| Moules, bouillies | 100 grammes | 14 |

*La quantité de vitamine C est donnée en milligrammes (mg).

Vitamine B12:

La vitamine B12 est importante dans la production de nouvelles cellules pour le corps, dans le maintien des cellules nerveuses et dans l'activation de l'acide folique. La *vitamine B12* est seulement retrouvée dans les produits animaux tels que les viandes, les viandes sauvages, la volaille, le poisson, les fruits de mer, surtout les palourdes, elles sont très riches en B12. La B12 est également présente dans le lait, le fromage et les œufs.

L'apport nutritionnel recommandé (ANR) pour la vitamine B12 est de 2,4 µg (microgrammes) par jour pour un homme ou une femme adulte.

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de Vitamine B12 (µg)* |
|--|-----------------------|--------------------------------|
| Viandes | | |
| Foie de bœuf, cuit | 100 grammes | 111,80 |
| Caribou, rôti | 100 grammes | 6,64 |
| Lapin sauvage, en ragoût | 100 grammes | 6,51 |
| Orignal, rôti | 100 grammes | 6,31 |
| Viande hachée régulier, grillée | 100 grammes | 2,56 |
| Canard, poitrine, cru | 100 grammes | 0,76 |
| Jambon, cuit | 100 grammes | 0,70 |
| Oie domestique, viande brune et blanche, rôtie | 100 grammes | 0,49 |
| Dinde, rôtie, viande brune ou blanche | 100 grammes | 0,37 |
| Poulet, rôti, viande blanche ou brune | 100 grammes | 0,34 |
| Poissons et Fruits de Mer | | |
| Palourdes, bouillies | 100 grammes | 98,89 |
| Moules, bouillies | 100 grammes | 24 |
| Hareng de l'Atlantique, au four ou grillé | 100 grammes | 13,14 |
| Crabe, bouilli | 100 grammes | 10,38 |
| Morue, séchée et salée | 100 grammes | 10 |
| Sardines, en conserve | 100 grammes | 8,94 |
| Truite arc-en-ciel, au four ou grillée | 100 grammes | 6,30 |
| Homard, bouilli | 100 grammes | 3,11 |
| Saumon de l'Atlantique, au four ou grillé | 100 grammes | 3,05 |
| Thon blanc, en conserve dans l'huile | 100 grammes | 2,20 |
| Crevettes, bouillies | 100 grammes | 1,49 |
| Flétan, au four ou grillé | 100 grammes | 1,37 |
| Morue, au four ou grillé | 100 grammes | 1,05 |

*La quantité de vitamine B12 est donnée en microgrammes (µg).

Acide Folique ou folate:

L'acide folique est important dans la formation de nouvelles cellules pour le corps, dans la réduction des risques de défaut de fermeture du tube neural durant la grossesse et aide à convertir la vitamine B12 pour qu'elle puisse être utilisée par le corps

L'apport nutritionnel recommandé (ANR) pour l'acide folique est de 400 µg par jour pour une femme et pour un homme adulte. L'ANR pour une femme enceinte est de 600 µg par jour et de 500 µg par jour pour une femme qui allaite.

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité d'Acide Folique (µg)* |
|--|-----------------------|--------------------------------|
| Légumes et Fruits | | |
| Betteraves, cuites | 250 ml | 157 |
| Choux de Bruxelles, cuits | 10 | 126 |
| Jus d'orange, congelé | 250 ml | 115 |
| Brocoli, cru (tige et fleur) | 1 | 107 |
| Pois verts, congelés | 250 ml | 99 |
| Brocoli, cuit (tige et fleur) | 1 | 90 |
| Jus d'orange, frais | 250 ml | 80 |
| Laitue Romaine, coupée | 250 ml | 80 |
| Chou-fleur, congelé et cuit | 250 ml | 78 |
| Chou-fleur, cru | 250 ml | 70 |
| Maïs, en conserve | 125 ml | 55 |
| Cantaloup | 1/2 | 45 |
| Orange | 1 | 40 |
| Graines noires, crues | 100 grammes | 26 |
| Framboises, crues | 100 grammes | 26 |
| Viandes et Substituts | | |
| Foie de poulet, cuit | 100 grammes | 770 |
| Lentilles, cuites | 250 ml | 378 |
| Petite fève blanche, cuite | 250 ml | 269 |
| Foie de bœuf, cuit | 100 grammes | 220 |
| Graines de tournesol, rôties | 125 ml | 167 |
| Fèves rouges | 250 ml | 133 |
| Arachides, rôties | 125 ml | 112 |
| Fèves au lard, en conserve | 250 ml | 97 |
| Poissons et Fruits de Mer | | |
| Moules, bouillies | 100 grammes | 75,6 |
| Crabe, bouilli | 100 grammes | 42 |
| Saumon de l'Atlantique, au four ou grillé | 100 grammes | 29 |
| Palourdes, bouillies | 100 grammes | 28,8 |

*La quantité d'acide folique est donnée en microgrammes (µg).

MINÉRAUX

Calcium:

Le calcium est essentiel pour une bonne contraction des muscles et un développement normal des os et des dents, d'où son importance dans la protection contre l'ostéoporose.

La recommandation générale pour un apport suffisant (AS) en calcium pour un homme ou une femme adulte est d'environ 1000-1300 mg.

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de Calcium (mg)* |
|---|-----------------------|---------------------------|
| Légumes et Fruits | | |
| Épinards, cuits | 250 ml | 259 |
| Rhubarbe, cuite | 125 ml | 184 |
| Brocoli, cuit | 250 ml | 99 |
| Rhubarbe, crue, coupée en cubes | 100 grammes | 86 |
| Produits Laitiers | | |
| Fromage Mozzarella, partiellement écrémé | 50 grammes | 365 |
| Fromage Cheddar | 50 grammes | 360 |
| Fromage en tranches | 2 tranches | 350 |
| Lait au chocolat | 250 ml | 321 |
| Lait écrémé | 250 ml | 319 |
| Lait 2% | 250 ml | 314 |
| Lait entier | 250 ml | 308 |
| Yogourt nature | 125 ml | 236 |
| Yogourt aux fruits | 125 ml | 178 |
| Poissons et Fruits de Mer | | |
| Sardines, en conserve, avec os | 100 grammes | 382 |
| Saumon rose, en conserve, avec os | 100 grammes | 334 |
| Morue, séchée et salée | 100 grammes | 160 |
| Palourdes, bouillies | 100 grammes | 92 |
| Éperlan, arc-en-ciel, au four ou grillé | 100 grammes | 77 |
| Hareng de l'Atlantique, au four ou grillé | 100 grammes | 74 |
| Substituts de Viandes | | |
| Amandes, rôties et salées | 125 ml | 206 |
| Fèves blanches, en conserve | 250 ml | 202 |
| Fèves au lard, en conserve | 250 ml | 163 |

* La quantité de calcium est donnée en milligrammes (mg).

Fer:

Le fer est important pour le transport d'oxygène dans le corps et pour rendre l'oxygène disponible pour la contraction musculaire.

Ily a deux types de fer, le fer hémique et le fer non hémique:

Le fer hémique se retrouve dans les produits animaux et il est mieux absorbé que le fer non hémique. Le fer hémique se retrouve dans les viandes, la volaille, le poisson, les crevettes, les œufs, etc.

Le fer non hémique se retrouve dans différents aliments tels que les palourdes, les huîtres, les fèves, les pois, les lentilles, céréales enrichies en fer, le tofu, les noix, raisins secs, pain, etc.

Les femmes ont besoin plus de fer que les hommes. Les apports nutritionnels recommandés (ANR) pour une femme adulte est de 18 milligrammes (mg) et pour un homme, 8 milligrammes. Les ANR pour le fer pour une femme enceinte est de 27 mg par jour et pour une femme qui allaite, 9 mg par jour.

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de fer (mg)* |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Légumes et Fruits | | |
| Pinards, cuits | 250 ml | 6,8 |
| Pois verts, bouillis | 250 ml | 2,6 |
| Prunes, séchées | 10 | 2,1 |
| Produits Céréaliers | | |
| Céréales pour bébé, sèches, enrichies | 120 ml | 8,6 |
| Shreddies | 250 ml | 8,5 |
| Bran Flakes, Post | 250 ml | 7,0 |
| Weetabix | 2 biscuits | 4,7 |
| Céréales de son, 100%, Post | 125 ml | 4,6 |
| Crème de bbl, cuit | 250 ml | 2,7 |
| Poissons et Fruits de Mer | | |
| Palourdes, en conserve | 125 ml | 28,6 |
| Palourdes, bouillies | 100 grammes | 27,96 |
| Moules, bouillies | 100 grammes | 6,72 |
| Huîtres, cuits ou crus | 6 moyens | 5,6 |
| Crevettes, bouillies | 100 grammes | 3,09 |
| Sardines dans l'huile | 100 grammes | 2,9 |
| Crabe des neiges, bouillis | 100 grammes | 2,88 |
| Viandes et Substituts | | |
| Phoque, bouillie | 100 grammes | 27 |
| Fèves blanches, cuites | 250 ml | 7,0 |
| Foie de bœuf, cuit | 100 grammes | 6,8 |
| Caribou, rôti | 100 grammes | 6,17 |

Fer (continue):

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de fer (mg)* |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Fèves rouges, cuites | 250 ml | 5,5 |
| Lapin sauvage, en ragoût | 100 grammes | 4,85 |
| Canard sauvage, poitrine, crue | 100 grammes | 4,51 |
| Original, rôti | 100 grammes | 4,22 |
| Bœuf maigre, cuit | 100 grammes | 3,0 |
| Oie domestique, viande blanche et brune, rôtie | 100 grammes | 2,87 |
| Pois cassés, cuits | 250 ml | 2,7 |

* La quantité de fer est donnée en milligrammes (mg).

Zinc:

Le zinc est important pour la perception du goût, la guérison des blessures, la production de sperme et participe aux processus immunitaires.

Les apports nutritionnels recommandés (ANR) pour le zinc est de 11 milligrammes (mg) pour un homme adulte et de 8-9 mg pour une femme adulte.

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de Zinc (mg)* |
|---|-----------------------|------------------------|
| Produits Céréaliers | | |
| Gruau, cuit | 250 ml | 2,5 |
| Céréale de Son, Post | 125 ml | 2,2 |
| Produits Laitiers | | |
| Yogourt Nature | 250 ml | 2,3 |
| Poissons et Fruits de Mer | | |
| Huîtres, crues | 6 moyennes | 76,3 |
| Crabe des neiges, bouillis | 100 grammes | 3,59 |
| Homard, bouilli | 100 grammes | 2,92 |
| Palourdes, bouillies | 100 grammes | 2,73 |
| Moules, bouillies | 100 grammes | 2,67 |
| Viandes et Substituts | | |
| Foie de bœuf, cuit | 100 grammes | 6,1 |
| Caribou, rôti | 100 grammes | 5,26 |
| Dinde rôtie, viande brune | 100 grammes | 4,5 |
| Foie de poulet, cuit | 100 grammes | 4,3 |
| Jambon maigre, cuit | 100 grammes | 4,3 |
| Original, rôti | 100 grammes | 3,68 |
| Phoque, bouillie | 100 grammes | 3,6 |
| Oie domestique, viande brune et blanche, rôtie | 100 grammes | 3,17 |
| Poulet, cuisse, rôtie | 100 grammes | 2,9 |
| Fèves blanches, cuites | 250 ml | 2,6 |
| Lapin sauvage, en ragoût | 100 grammes | 2,38 |
| Dinde, rôtie, viande blanche | 100 grammes | 2,1 |

*La quantité de zinc est donnée en milligrammes (mg).

Potassium:

Le potassium joue un rôle important dans le maintien de la balance électrolytique et participe à la transmission nerveuse et à la contraction musculaire, etc.

L'apport suffisant (AS) pour le potassium est de 4700 milligrammes pour les femmes et les hommes adultes.

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de Potassium (mg)* |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Légumes et Fruits | | |
| Épinards, cuits | 250 ml | 886 |
| Jus de prune | 250 ml | 747 |
| Champignons, frais | 10 | 670 |
| Pomme de terre, au four | 1 | 610 |
| Raisins, séchés | 125 ml | 575 |
| Jus de tomate | 250 ml | 567 |
| Jus d'orange, frais | 250 ml | 524 |
| Kiwis | 2 | 504 |
| Jus de légumes | 250 ml | 494 |
| Oranges | 2 | 474 |
| Banane | 1 | 454 |
| Cantaloup | 1/4 | 413 |
| Jus de pampleousse, en conserve | 250 ml | 400 |
| Céleri, cru | 250 ml | 364 |
| Brocoli, congelé, cuit | 250 ml | 350 |
| Chou-fleur, cru | 250 ml | 320 |
| Prunes, séchées | 5 | 313 |
| Rhubarbe, crue, coupée en cubes | 100 grammes | 288 |
| Tomate, crue | 1 | 273 |
| Produits Céréaliers | | |
| Farine de blé entier | 250 ml | 514 |
| Bran buds de Kellogg | 125 ml | 480 |
| Produits Laitiers | | |
| Poudre de lait, écrémé | 60 ml | 544 |
| Lait au chocolat, 2% M.G. | 250 ml | 446 |
| Lait 2% | 250 ml | 398 |
| Viandes et Substituts | | |
| Fèves blanches, en conserve | 250 ml | 1257 |
| Pois cassés, cuits | 250 ml | 750 |
| Foie de bœuf, cuit | 100 grammes | 364 |
| Original, rôti | 100 grammes | 334 |

Potassium (continue):

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de Potassium (mg)* |
|---|-----------------------|-----------------------------|
| Viandes et Substituts | | |
| Caribou, rôti | 100 grammes | 310 |
| Dinde, rôtie, viande blanche | 100 grammes | 305 |
| Canard sauvage, poitrine, crue | 100 grammes | 268 |
| Arachides, grillées | 60 ml | 244 |
| Poissons et Fruits de Mer | | |
| Poisson blanc, du lac, au four ou grillé | 154 grammes | 625 |
| Flétan, au four ou grillé | 100 grammes | 576 |
| Palourdes, en conserve | 125 ml | 531 |
| Truite arc-en-ciel, au four ou grillé | 100 grammes | 448 |
| Hareng de l'Atlantique, au four ou grillé | 100 grammes | 419 |
| Sardines, en conserve | 100 grammes | 397 |
| Éperlan arc-en-ciel, au four ou grillé | 100 grammes | 372 |
| Thon, en conserve | 100 grammes | 333 |
| Saumon, en conserve | 100 grammes | 333 |
| Turbot Européen, au four ou grillé | 100 grammes | 305 |
| Moules, bouillies | 100 grammes | 268 |
| Morue, au four ou grillée | 100 grammes | 244 |

*La quantité de potassium est donnée en milligrammes (mg).

Magnésium

Le magnésium joue un rôle dans la minéralisation des os et des dents, dans la synthèse protéique, dans la contraction normale des muscles, dans le fonctionnement du système immunitaire, etc.

Les apports nutritionnels recommandés (ANR) pour le magnésium sont de 400-420 milligrammes (mg) par jour pour un homme adulte et de 310-320 milligrammes (mg) pour une femme adulte.

| Sources Alimentaires | Quantité de l'aliment | Quantité de Magnésium (mg)* |
|---|-----------------------|-----------------------------|
| Légumes et Fruits | | |
| Épinards, cuits | 250 ml | 165 |
| Brocoli, cuit | 250 ml | 98 |
| Maïs | 2 | 78 |
| Épinard, cru | 250 ml | 47 |
| Jus de prune | 250 ml | 38 |
| Chicoutais, crus | 100 grammes | 29 |
| Produits Céréaliers | | |
| Gruau, 1 minute, cuit | 250 ml | 123 |
| Céréale de Son, Post | 250 ml | 121 |
| Bran buds | 100 ml | 99 |
| Riz brun, cuit | 250 ml | 89 |
| Céréale de Son, Post, 100% | 125 ml | 87 |
| Poissons et Fruits de Mer | | |
| Morue, salée et séchée | 100 grammes | 133 |
| Flétan, au four ou grillé | 100 grammes | 107 |
| Turbot Européen, au four ou grillé | 100 grammes | 65 |
| Crabe des neiges, bouillis | 100 grammes | 63 |
| Morue, au four ou grillée | 100 grammes | 42 |
| Hareng de l'Atlantique, au four ou grillé | 100 grammes | 41 |
| Saumon de l'Atlantique, au four ou grillé | 100 grammes | 37 |
| Moules, bouillies | 100 grammes | 37 |
| Homard, bouilli | 100 grammes | 35 |
| Crevettes, bouillies | 100 grammes | 34 |
| Viandes et Substituts | | |
| Fèves blanches, cuites | 250 ml | 119 |
| Pois cassés | 250 ml | 75 |
| Beurre d'arachide | 30 ml | 52 |
| Lapin sauvage, en ragoût | 100 grammes | 31 |

*La quantité de magnésium est donnée en milligrammes (mg).

Conclusion

Pour conclure, nous souhaitons que ce petit guide va vous aider à choisir des aliments que vous aurez besoin dans votre alimentation quotidienne. Le but n'est pas de calculer la quantité d'aliment que vous avez consommé avec de la vitamine A, du calcium, etc., mais d'essayer de choisir les meilleures sources alimentaires importantes pour une bonne santé. En incluant une variété d'aliments à votre alimentation et en consommant le nombre de portions recommandé pour les quatre groupes alimentaires du Guide Alimentaire de la Basse-Côte-Nord et/ou du Guide Alimentaire Canadien pour manger sainement, vous êtes certain de répondre à vos besoins, vos apports nutritionnels recommandés (ANR).

N'oubliez pas que la santé commence dans l'assiette et que la modération est toujours de mise !

Références

- 1- Arctic Flavours. **Nutrient composition of finish wild berries.** (en ligne). { HYPERLINK "<http://www.arctic-flavours.fi/>" }. (document consulté le 30 Juin, 2006).
- 2- Brault Dubuc, M. et L. Caron Lahaie. **Valeur Nutritive des Aliments.** St-Lambert, Société Brault-Lahaie, 9^e édition, 2003, 325 pages.
- 3- Health Canada. **Nutrient Value of Some Common Foods.** Ottawa, Canadian Government Publishing, Communication Canada, 2002, 54 pages.
- 4- Jones. J. **Valeur Nutritionnelle des aliments de la Basse Côte-Nord.** Québec, 2006, 22 pages.
- 5- Locong, A et D. Ruel. **Guide des interactions médicaments, nutriments et produits naturels.** Québec, Les Presses de l'Université Laval, 2003, 513 pages.
- 6- Noss Whitney, E., C. Balog Cataldo et S. Rady Rolfes. **Understanding Normal and Clinical Nutrition.** Belmont, Ca, Wadsworth Group, 6^e édition, 2002, 875 pages.

Filename: Nutrients Found in Different Food Sources - French
Directory: E:\Clients\Coasters Association Inc\PHAC Printing
Material\Nutrients Found in Different Food Sources
Template: D:\Documents and Settings\Jimmy\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dot
Title: Local Foods that are a SOURCE of Vitamin A
Subject:
Author: jocelyne jones
Keywords:
Comments:
Creation Date: 08-Jan-2007 2:20:00 PM
Change Number: 2
Last Saved On: 08-Jan-2007 2:20:00 PM
Last Saved By: James Buckle
Total Editing Time: 5 Minutes
Last Printed On: 08-Jan-2007 2:57:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 21
Number of Words: 3,137 (approx.)
Number of Characters: 17,882 (approx.)