



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine B2



La vitamine B2

Propriétés

- Egalement appelée riboflavine.
- Fait partie des vitamines hydrosolubles du groupe B.
- Est sensible à la lumière
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à 20%.
- Se trouve dans les denrées d'origine animale ou végétale.

Fonctions

- Participe à de nombreuses réactions du métabolisme des glucides, lipides et protéines, ainsi qu'à la production d'énergie.

La vitamine B2

Symptômes de carence

- Eruption cutanée autour du nez.
- Gerçures à la commissure des lèvres.
- Inflammation de la muqueuse buccale et de la langue.
- Trouble de la croissance.
- Dans les cas grave une anémie.

Surdosage

- Aucun symptôme de surdosage connu

La vitamine B2

Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7 à moins de 10 ans	1.0	0.9
10 à moins de 13 ans	1.1	1.0
13 à moins de 15 ans	1.4	1.1
15 à moins de 19 ans	1.6	1.2
Adultes		
19 à moins de 51 ans	1.4	1.1
51 ans et plus	1.3	1.0
Femmes enceintes		
dès le 2 ^{ème} trimestre		1.3
dès le 3 ^{ème} trimestre		1.4
Femmes allaitantes		1.4

La vitamine B2

La dose quotidienne pour un homme adulte (1,4 mg) est contenue dans:

- 6 œufs, cuits durs
- 320 g d'Appenzeller, gras
- 540 g d'épinards, à la vapeur
- 740 g de rôti de bœuf, cru
- 0,9 l de lait

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch