



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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	1.0	1.0
11-14 ans	1.4	1.4
15-17 ans	1.6	1.6
Adultes		
18-65 ans	1.6	1.6
66 ans et plus	1.3	1.0-1.1
Femmes enceintes		1.9
Femmes allaitantes		2.0

Teneur en vitamine B2 de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Amande	0.94 mg	0.22 mg par portion de 25 g
Feta (lait de brebis et chèvre)	0.55 mg	0.33 mg par portion de 60 g
Champignons, crus	0.45 mg	0.54 mg par portion de 120 g
Séré, nature, maigre	0.39 mg	0.59 mg par portion de 150 g
Quinoa, cru	0.32 mg	0.24 mg par portion de 75 g
Œuf de poule, cru	0.31 mg	0.17 mg par œuf de 55 g
Veau, épaule, rôti, cru	0.29 mg	0.32 mg par portion de 110 g
Epinard, cru	0.22 mg	0.26 mg par portion de 120 g
Lait entier, pasteurisé	0.21 mg	0.42 mg par verre de 2 dl
Brocoli, cru	0.13 mg	0.16 mg par portion de 120 g
Pain complet de froment	0.11 mg	0.06 mg par tranche de 50 g

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

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