



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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
Foie (en moyenne)	2.87 mg	3.16 mg par portion de 110 g
Amande	0.94 mg	0.22 mg par portion de 25 g
Fromage à pâte molle (à la crème)	0.64 mg	0.38 mg par portion de 60 g
Cacahuètes	0.43 mg	0.11 mg par portion de 25 g
Séré maigre	0.39 mg	0.59 mg par portion de 150 g
Gruyère	0.37 mg	0.11 mg par portion de 30 g
Champignons en moyenne	0.31 mg	0.37 mg par portion de 120 g
Œuf cru	0.29 mg	0.16 mg par œuf de 55 g
Epinard	0.2 mg	0.24 mg par portion de 120 g
Viande en moyenne	0.17 mg	0.19 mg par portion de 110 g
Pain complet de froment	0.11 mg	0.06 mg par tranche de 50 g

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux