

Aliments riches en vitamine A

Teneur en vitamine A (μg rétinol/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
20000 - 25000						Huile de foie de morue	
10000 - 15000			Foie d'agneau Foie de porc Foie de veau Foie de volaille Foie de génisse				
4000 - 4500			Pâté de foie de porc Pâté de foie de volaille Pâté de campagne				
900 - 1000			Foie gras			Anguille	
700 - 800	Beurre					Thon rouge	
500 - 600					Jaune d'oeuf cru	Caviar	Pomme de terre dauphine Sauce hollandaise

Teneur en vitamine A (μg rétinol/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
300 - 400	Parmesan Roquefort Fromage de chèvre à pâte molle		Rognon de boeuf cuit				Couscous mouton Gâteau au fromage blanc
250 - 300	Camembert Gouda Brie Crème de lait stérilisée liquide Lait entier en poudre		Rognon d'agneau braisé Rognon de veau braisé		Oeuf brouillé au beurre		
200 - 250	Reblochon Crème fraîche épaisse Fromage fondu 45% MG Comté Beaufort Edam Emmental				Omelette nature Oeuf entier, cru ou cuit	Filets d'anchois à l'huile	Chouquette Éclair au chocolat Brioche

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le CIQUAL.