

Aliments riches en vitamine D

Teneur en vitamine D (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
200						Huile de foie de morue	
15 - 20						Hareng cru Saumon fumé Saumon cru Hareng frit Hareng grillé	
12 - 14						Filet d'anchois à l'huile Saumon cuit à la vapeur Pilchard à la sauce tomate Hareng saur ou Rollmops	
10 - 12						Sardine crue Sardine à la sauce tomate Truite arc-en-ciel cuite	
8 - 10				Margarine Margarine allégée		Hareng fumé Maquereau fumé	
6 - 8						Maquereau cuit Sardine à l'huile	
4 - 6					Jaune d'oeuf cru	Caviar Maquereau au vin blanc Anguille cuite Huître crue Thon cuit au four	
3 - 4						Thon germon cuit à la vapeur Thon au naturel Thon à l'huile Maquereau à la sauce tomate	

Teneur en vitamine D (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
2 - 3				Chanterelle crue		Oeufs de lompe en semi-conserve Truite de rivière	
1,5 - 2,0			Blanquette de veau		Oeuf entier cru Oeuf dur Oeuf brouillé au beurre Omelette nature Oeuf au plat Oeuf poché	Limande crue	
1,0 - 1,5	Beurre		Foie d'agneau cuit Foie de génisse cuit				Chouquette Soufflé au fromage Tarte aux légumes
0,8 - 1,0	Beurre demi-sel					Rouget cru	Gâteau de Savoie Palmier Biscuit à la cuillère Sauce hollandaise Madeleine Beignet
0,6 - 0,8		Germe de blé	Salami Jambon cru Lard maigre frais Pâté de foie de porc Pâté de campagne Jambon fumé Jambon sec				Brioche Pain au lait Quiche lorraine Sauce béchamel Pâte feuilletée cuite

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.