

Renseignements au sujet de la vitamine B₁₂

La vitamine B₁₂ est essentielle à la synthèse de l'ADN, à la production de cellules sanguines saines et au bon fonctionnement de notre système nerveux.

La vitamine B₁₂ est présente uniquement dans les aliments d'origine animale et dans les aliments enrichis de cette vitamine. On recommande aux personnes qui évitent tous les produits d'origine animale de consommer des substituts de la viande comme des produits de soya enrichis de vitamine B₁₂.

Dix à trente pour cent des personnes âgées ont des problèmes d'absorption de la vitamine B₁₂. Santé Canada recommande aux personnes de plus de 50 ans de consommer des aliments enrichis de vitamine B₁₂ ou de prendre un supplément de vitamine B₁₂.

De quelle quantité de vitamine B₁₂ ai-je besoin?

Âge	Visez un apport de <i>microgrammes (mcg)/jour</i>	Ne pas dépasser mcg/g
Hommes et femmes 19 ans et plus	2.4	Aucune limite maximale n'a été déterminée pour la vitamine B ₁₂ .
Femmes enceintes 19 ans et plus	2.6	
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	2.8	

Teneur en vitamine B₁₂ de quelques aliments usuels

Les meilleures sources de vitamine B₁₂ sont : les œufs, le lait, le fromage, les produits laitiers, la viande, le poisson, les crustacés et la volaille. Certaines boissons de soya ou de riz, ainsi que certains substituts de la viande à base de soya, sont enrichis en vitamine B₁₂. Consultez le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette d'un aliment pour savoir s'il est enrichi en vitamine B₁₂. Le tableau suivant vous indique les aliments sources de vitamine B₁₂.



Aliments	Portion	Vitamine B12 (mcg)
Légumes et fruits	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
Produits céréaliers	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif	
Lait et substituts		
<i>Lait</i>		
Homogénéisé 3.3%, 2%, 1%	250 ml (1 tasse)	1.2 - 1.4
Écrémé	250 ml (1 tasse)	1.3
Babeurre	250 ml (1 tasse)	1.0
Lait au chocolat	250 ml (1 tasse)	.09
<i>Fromage</i>		
Fromage suisse/emmental	50 g (1 ½ oz)	1.7
Fromage cottage	250 ml (1 tasse)	1.5
Fromage fêta, gouda, edam, gruyère, brie, cheddar, fontina, mozzarella, provolone	50 g (1 ½ oz)	0.7 - 0.9
Fromage en tranches, cheddar	50 g (1 ½ oz)	0.4
<i>Yogourt</i>		
Nature (régulier, faible en gras)	175 g (¾ tasse)	.05
Fruits au fond (régulier, faible en gras)	175 g (¾ tasse)	0.5 - 0.6
Grec, nature (régulier, faible en gras)	175 g (¾ tasse)	0.3 - 0.6
Grec, fruits au fond (régulier, faible en gras)	175 g (¾ tasse)	0.5
Yogourt à boire	200 ml	0.6



<i>Substituts de lait</i>		
Boisson de soya, enrichie	250 ml (1 tasse)	1.
<i>Viandes et substituts</i>		
<i>Abats</i>		
Foie (agneau, veau, bœuf), cuit	75 g (2 ½ oz)	52.9 – 66.0
Rognon, agneau, cuit	75 g (2 ½ oz)	59.2
Rognon, veau, cuit	75 g (2 ½ oz)	27.7
Abats, dinde, cuits	75 g (2 ½ oz)	24.9
Rognon, bœuf, cuit	75 g (2 ½ oz)	18.7
Foie, (poulet, dinde, porc) cuit	75 g (2 ½ oz)	12.6-23.4
Pâté de foie (oie, poulet)	75 g (2 ½ oz)	6.1 - 7.1
<i>Volaille</i>		
Dinde, canard ou poulet cuit	75 g (2 ½ oz)	0.2-0.3
<i>Bœuf</i>		
Bœuf haché, cuit	75 g (2 ½ oz)	2.4 - 2.7
Coupes diverses, cuites	75 g (2 ½ oz)	1.3 - 2.5
<i>Porc</i>		
Coupes diverses, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.8 - 1.1
Porc haché, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.8 - 0.9
Jambon, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.7
Bacon, tranches, cuit	3 tranches (24 g)	0.3 - 0.4
<i>Divers</i>		
Caribou/renne, cuit	75 g (2 ½ oz)	5.0
Salami (bœuf, porc)	75 g (2 ½ oz) ou 3 tranches	0.9 - 2.1



Saucisse (pepperoni, chorizo, polonaise, italienne, fumée)	75 g (2 ½ oz)	0.4-2.0
Charcuterie (pastrami, mortadelle, bologne)	75 g (2 ½ oz) ou 3 tranches	0.4 - 1.5
<i>Poissons et fruits de mer</i>		
Palourdes, cuites	75 g (2 ½ oz)	14.6
Huîtres, cuites	75 g (2 ½ oz)	13.2 - 21.6
Moules, cuites	75 g (2 ½ oz)	18.0
Maquereau (royal, bleu), cuit	75 g (2 ½ oz)	13.5 - 14.3
Hareng, atlantique, fumé ou salé	75 g (2 ½ oz)	14.0
Thon, rouge, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	8.2-9.3
Œufs de poisson, crus	75 g (2 ½ oz)	9.0
Crabe royal d'Alaska, cuit	75 g (2 ½ oz)	8.6
Sardines, atlantique, conserve, dans l'huile ou avec sauce tomate	75 g (2 ½ oz)	6.8
Caviar (noir, rouge)	75 g (2 ½ oz)	6.0
Truite, cuite	75 g (2 ½ oz)	3.1-5.6
Saumon, sockeye, rouge, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	4.4
Saumon rose, avec arêtes, en conserve	75 g (2 ½ oz)	3.7
Saumon de l'Atlantique, sauvage, cuit	75 g (2 ½ oz)	2.3
Thon, chair pâle, en conserve dans l'eau	75 g (2 ½ oz)	2.2



<i>Substituts de la viande</i>		
Simili-viande (poulet, bâtonnet poisson, pané, saucisse fumée) cuite	75 g (2 ½ oz)	1.0 - 3.8
Simili-viande (poulet, bâtonnet poisson, pané, saucisse fumée) cuite	75 g (2 ½ oz)	1.0 - 3.8
Simili-viande, froide, tranche	75 g (2 ½ oz)	3.0
Soya-burger	75 g (2 ½ oz)	1.8
Œuf, cuit	2 gros	1.5 - 1.6
Autre		
Boisson aux amandes, à l'avoine ou de riz enrichie	250 ml (1 tasse)	1.0
Red Star T6635 + levure (formule de soutien végétarien)	2 g (1 c. à thé de poudre ou 2 c. à thé de flocons)	1.0

Source :

Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>

[Consulté le 3 octobre 2016].