

# BETA-CAROTENE

## Son rôle

Le bêta-carotène est un précurseur de la vitamine A qui possède des qualités antioxydantes.

Le bêta carotène est formé de 2 molécules de vitamine A. Sous l'action d'une enzyme, le bêta carotène libère une molécule active et une molécule inactive de vitamine A. 6µg de bêta-carotène donnent 1µg de vitamine A.

## Où le trouver ?

La bêta-carotène se trouve surtout dans les végétaux et particulièrement ceux très colorés, en jaune, orangé, rouge et vert

## Apports nutritionnels conseillés en bêta-carotène

# 1.8mg/jour

## Conséquences d'une déficience en bêta-carotène

- Crampes
- Blessures à répétition
- Fatigue, insomnie
- Anxiété

## Les sources de bêta carotène :

### Légumes et fruits

- |            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| > Carottes | > Brocoli | > Mangue  |
| > Bettes   | > Tomate  | > Melon   |
| > Epinards | > Pêche   | > Abricot |
| > Cresson  | > Orange  |           |

## Apports quantifiés

### Légumes et fruits

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| > 100gr carottes crues : 10 mg            | > 100gr abricots secs : 5 mg |
| > 150gr carottes cuites : 13 mg           |                              |
| > 1 verre jus de carottes (150ml) : 17 mg |                              |
| > 150gr épinards : 7 mg                   |                              |