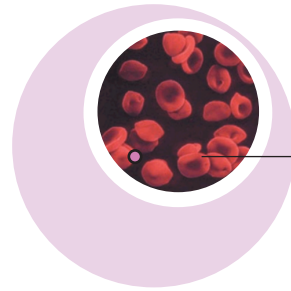


FOLATES VITAMINE B 9

Leur rôle

Les folates participent à la formation des globules rouges et blancs du sang

La vitamine B9 est anti-anémique



Globules rouges

Apports nutritionnels conseillés en Folates

300µg/jour

Conséquences d'une déficience en folates

- Fatigue
- Dépression
- Anxiété
- Insomnies
- Troubles digestifs

> 100µg de folates sont apportés par :

Légumes et fruits

- | | | |
|----------------------|------------------------|------------------------------------|
| > 35g de cresson cru | > 80g d'asperges | > 120g de choux de Bruxelles cuits |
| > 60g de mâche | > 100g de pois chiches | > 130g de haricots rouges |
| > 65g d'épinards | > 120g de laitue crue | > 160g de flageolets cuits |
| > 60g de châtaignes | > 120g de chou fleur | > 160g de lentilles cuites |

Abats - œuf

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| > 15g de foies de volaille cuits | > 150g d'œuf dur ou poché |
| > 30g de foie de veau cuit | |
| > 130g de rognons cuits | |