

La consommation de foie

Teneur en rétinol (vitamine A préformée) et en fer des foies d'animaux

Type de foie (portion de 75 g, cuite)	Rétinol (ug)	Fer (mg)
Agneau	5 618	6,2
Bœuf	7 071	4,9
Canard	8 988	22,9
Dinde	16 950	8,0
Oriental	9 000	17,2
Porc	4 054	13,4
Poulet	2 984	8,7
Veau	15 855	3,8

Huile de foie (15 ml)	Rétinol (ug)	Fer (mg)
Huile de foie de morue	4135	0

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* – Version 2010. Repéré à <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>

Apport nutritionnel recommandé (ANR) et apport maximal tolérable (AMT) de rétinol pendant la grossesse

Âge	ANR	AMT
≤ 18 ans	750 ug (2500 UI) / jour	2800 ug (9333 UI) / jour
19-50 ans	770 ug (2567 UI) / jour	3000 ug (10 000 UI) / jour

Source : Santé Canada. (2010). Apports nutritionnels de référence. Repérés à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/nutrition/dri_tables-fra.pdf