

# POISSONS & FRUITS DE MER, des aliments ÉTONNAMMENT COMPLET !



	Teneurs pour 100 g de produit cru	Équivalences dans l'alimentation quotidienne (pour 100 g)
 <b>Les Moules</b>	10 microgrammes de <b>vit. B12</b> soit <b>10 fois les AJR</b>	<b>Cœur de bœuf cuit ou rognon de porc cuit</b>
 <b>Les Coquilles St Jacques</b>	120 mg de <b>Calcium</b> soit <b>15% des AJR</b>	<b>lait, jaune d'œuf</b>
 <b>Le Tourteau</b>	2,5 mg de <b>vit. E</b> soit <b>25% des AJR</b>	<b>beurre, persil, graines de sésame</b>
 <b>Les Palourdes</b>	10 à 15 mg de <b>fer</b> soit <b>100% des AJR</b>	<b>poudre de cacao</b>
 <b>Les Huîtres</b>	157 à 300 mg de <b>Magnésium</b> soit <b>22 à 37% des AJR</b>	<b>amandes, biscottes au son, lait entier</b>
 <b>Le Merlu</b>	1 mg de <b>zinc</b> soit <b>15% des AJR</b>	<b>pain, avocat, boudin noir, persil</b>
 <b>La Sole</b>	0,5 mg de <b>vit. B1</b> ou <b>thiamine</b> soit <b>30% des AJR</b>	<b>farine de blé complet, noix, noix de cajou</b>
 <b>Le Bar</b>	400 mg de <b>Phosphore</b> soit <b>50% des AJR</b>	<b>levure de boulanger, roquefort, flocons d'avoine</b>
 <b>La Sardine</b>	11 microgrammes de <b>vit. D</b> soit <b>220% des AJR</b>	<b>margarine</b>
 <b>La Plie ou le Carrelet</b>	1 mg de <b>vit. B6</b> soit <b>50% des AJR</b>	<b>ail frais, muesli</b>
 <b>La Lotte</b>	30 microgrammes de <b>Sélénium</b> soit <b>50% des AJR</b>	<b>escalope de dinde</b>
 <b>La Dorade</b>	16 gr de <b>protéines</b> soit <b>25% des AJR</b> (pour seulement 1g de lipides)	<b>jaune d'œuf, jambon cuit, fromage frais</b>

**AJR = apports journaliers recommandés (pour un adulte)**  
Sources : répertoire général des aliments, CIQUAL\*, AFSSA\*  
\* Agence Française de Sécurité des Aliments.  
\* Centre Informatique sur la Qualité des Aliments.



**Normapêche**  
bretagne



[www.bretagne-qualite-mer.com](http://www.bretagne-qualite-mer.com)