

L'ACIDE FOLIQUE

L'acide folique est également appelé folate et est une vitamine du complexe B (B9) **essentielle à la production d'ADN**, jouant un rôle très important dans le métabolisme, la reproduction, le développement et l'intégrité du matériel génétique.

SOURCES ALIMENTAIRES



Levure nutritionnelle
1 cuillère à soupe
(16 g) 626 µg



Foie de veau
1 steak
(100 g) 592 µg



Lentilles cuites
(100 g) 181 µg



Asperges bouillies
(100 g) 142 µg



Haricots mungo cuits
(100 g) 94 µg



Brocolis à la vapeur
(100 g) 81.7 µg



Épinards
(100 g) 62.7 µg



Graines de tournesol
1 cuillère à soupe
(15 g) 38.1 µg

NECESSIDADES NUTRICIONAIS



0 - 3 ans

65 - 120 µg/jour



4 - 14 ans

140 - 270 µg/jour



+ 15 ans

330 µg/jour



De tous âges

500 µg/jour



De tous âges

600 µg/jour

SIGNES DE CARENCE

La carence en acide folique est liée à des **malformations au stade précoce du développement fœtal** (femmes enceintes) telles que l'anencéphalie et le spina bifida.



Les femmes enceintes doivent prendre une supplémentation en acide folique tout au long de la grossesse, à raison de 400 µg par jour. Cela doit être commencé dès que possible.