



Naturothèque
Accompagnement et ressources en naturopathie

SOURCES DE VITAMINE D

FACILES À INTÉGRER DANS
VOTRE QUOTIDIEN

21

| Novembre 2024



MOT DE L'AUTEUR

Découvrez des solutions naturopathiques accessibles et efficaces pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Plongez dans un article inspirant et repartez avec des outils concrets pour vivre pleinement en équilibre, mieux connaître votre corps et prendre des décisions éclairées en faveur de votre bien-être.

EMMA LECKY, ND.A
NATUROPATHE AGRÉÉE

SOURCES DE VITAMINE D

FACILES À AJOUTER DANS SON QUOTIDIEN

La vitamine D est essentielle pour la santé des os, la fonction immunitaire, et d'autres aspects du bien-être. Cependant, elle se trouve dans peu d'aliments naturels, ce qui rend son obtention parfois difficile à travers l'alimentation seule.

Saumon (cuit) : 9-13 μg (360-520 UI) par portion de 100 g.

Maquereau (cuit) : 13 μg (520 UI) par portion de 100 g.

Thon en conserve : 6 μg (240 UI) par portion de 100 g.

Sardines (en conserve) : 5 μg (200 UI) par portion de 100 g.

Huile de foie de morue : 34 μg (1 360 UI) par cuillère à soupe.

Œuf entier : 1,1 μg (44 UI) par œuf.

Le jaune est la partie qui contient la vitamine D.

Foie de bœuf (cuit) : 1 μg (40 UI) par portion de 100 g.

Lait de vache enrichi : 1 à 2 μg (40-80 UI) par verre (250 ml).

Lait d'amande, lait de soja, ou lait de riz enrichis :

2,5 μg (100 UI) par verre.

Jus d'orange enrichi : 2,5 μg (100 UI) par verre (250 ml).

En raison du manque de soleil dans certaines régions ou des difficultés à obtenir suffisamment de vitamine D par l'alimentation, de nombreuses personnes choisissent de prendre des suppléments de vitamine D, particulièrement en hiver (octobre à juin). Consultez votre naturopathe pour un dosage approprié à votre réalité,



À PROPOS DE L'AUTEUR

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.



EMMA LECKY, ND.A
NATUROPATHE AGRÉÉE

362 CHEMIN DE LA GRANDE-CÔTE
ROSEMÈRE, QC. J7A 1K2
450-914-0675

CONSULTATION EN PERSONNE
OU À DISTANCE

WWW.NATUROTHEQUE.CA