

Principales sources des nutriments à surveiller

Calcium

- Boissons végétales enrichies
- Yogourt de soya/coco
- Haricots rouges, haricots blancs
- Chou vert

Vitamine D

- Boissons végétales enrichies
- Margarine
- Poissons gras (saumon, thon, doré)
- Sardines, plie, sole
- Champignons shiitake séchés

Fer

- Céréales de bébé
- Bœuf, agneau
- Viandes sauvage
- Volaille
- Abats
- Lentilles
- Mélasse Blackstrap

Zinc

- Bœuf
- Poulet
- Haricots
- Produits céréaliers à grains entiers