



Le saviez-vous ?

La vitamine D est un micronutriment essentiel au bon fonctionnement de l'organisme:

- La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
- La vitamine D est nécessaire à une croissance et à un développement osseux normaux des enfants
- La vitamine D contribue au maintien d'une dentition normale.
- La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale
- La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale.

Sources et besoins en vitamine D

Tandis qu'il est possible de produire naturellement de la vitamine D par l'effet du rayonnement solaire sur notre peau pendant les beaux jours, il n'en va pas de même en période hivernale. Si la consommation de compléments alimentaire

reste possible, le choix d'une alimentation équilibrée et variée demeure la meilleure option pour remplir nos besoins nutritionnels.

Les apports journaliers recommandés en vitamine D varient entre 10 et 20 microgrammes en fonction de l'âge.

La truite, source naturelle de vitamine D

Il n'existe que peu d'aliments naturellement riches en vitamine D.

Nos truites en font partie.

Avec une teneur remarquable en vitamine D, leur ajout dans votre alimentation peut donc contribuer de manière significative à vos besoins journaliers. Ainsi la consommation de 150 g de truite peut couvrir à elle seule la moitié des apports journaliers recommandés en vitamine D pour la grande majorité de la population.

Nous sommes fiers d'affirmer que nos truites sont certifiées pour leur contenu en vitamine D par la Fondation Suisse de Nutrition et Santé.

Sources :

<https://www.blv.admin.ch/dam/blv/fr/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-vitamin-d.pdf.download.pdf/recommandations-vitamine-d.pdf>

<https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2017/158/fr>