



VITAMINES

QUOI ?	POUR QUOI ?	Où ?
Vit A	La vision, La croissance cellulaire, le système immunitaire	<p>Oeufs Viande Poisson Fromage Carotte Abricot</p>
Vit C	Système immunitaire Antioxydant	<p>Kiwi Agrumes Poivron Fraise Radis Cassis Brocoli Chou de Bruxelles</p>
Vit D	Fixation du calcium, renforcement des os Le système immunitaire	<p>Saumon Thon Truite Sardines Maquereau Foie de morue Hareng</p>
Vit E	Systèmes hormonaux et reproducteurs Antioxydant	<p>Huile d'olive Huile de colza Epinards Amandes Noisettes Avocat</p>
Vit K	Contribue à la coagulation sanguine, Et la croissance cellulaire	<p>Légumes verts à feuilles Laitue Brocoli Produits fermentés</p>
Vit B1	Système nerveux, Aide au sommeil, apaise, tranquillise	<p>Viande Légumes secs Poisson Levure de bière</p>
B2	Maintien normal des globules rouges Aide à réduire la fatigue	<p>Abats Poisson Laitages Oeufs</p>
B3	Fonctions psychologiques normales Aide à réduire la fatigue	<p>Levures Poisson Viande Oeufs</p>
B5	Renouvellement des cellules de la peau et des cheveux	<p>Levures Viande Abats Poisson Champignons Lentilles</p>
B6	Système nerveux Système immunitaire, régulation hormonale	<p>Levures Foie et viande Poisson Banane Chou-fleur Lentilles</p>
B8	Equilibre nerveux, fonctionnement hormonal masculin. La peau, les cheveux et les ongles	<p>Foie Jaune d'oeuf Lentilles Soja Noix</p>
B9	Bon fonctionnement psychologique Système immunitaire. Aide à réduire la fatigue Pendant les grossesses contre la malformation des nourrissons	<p>Epinards Asperges Brocoli Maïs Foie Pois chiches Noix Noisettes</p>
B12	Système nerveux Système immunitaire Impératif Végétariens et Végétaliens	<p>Abats Boeuf Agneau Crustacés Poisson gras Oeufs Fromage</p>