

<b>VIT.</b>	<b>ACTIONS</b>	<b>ALIMENTS</b>
<b>A</b>	vue, croissance, système immunitaire, anti oxydant, peau, renouvellement cellulaire	fruits et légumes oranges: carotte, patate douce, citrouille, abricot, mangue, melon..laitue romaine, huile de foie de morue, abats, œufs
<b>B1</b>	métabolisme des glucides, système nerveux, dégradation de l'alcool par le foie	Levure de bière, noix (noix de pécan, noix du Brésil...), légumineuses, céréales complètes, œuf, poisson
<b>B2</b>	dégradation des acides gras, des glucides et des protéines, peau et vue, agit avec la B3 et la B6	Levure de bière, céréales complètes, œuf, fromage, poisson, épinard
<b>B3</b>	production d'énergie, réparation de l'ADN, système nerveux, peau, système digestif	Levure de bière, cacahuète, céréales complètes, poissons gras, pruneaux, champignons
<b>B5</b>	métabolisme des macronutriments, cicatrisation de la peau, cheveux, fonctionnement cérébral	Levure de bière, abats, céréales complètes, champignon œuf, lentilles
<b>B8</b>	Métabolisme des macronutriments, foie (production de sucre pendant un jeûne), système nerveux, peau, cheveux, système immunitaire	Levure de bière, abats, céréales complètes, noix, œuf
<b>B9</b>	Développement du fœtus pendant la grossesse, production d'ADN, métabolisme des protéines, système nerveux	Levure de bière, abats, céréales complètes, fruits à coque (noix, amandes, cacahuète..), légumes verts et crucifères, œuf, soja
<b>B12</b>	fabrication des globules rouges, développement du fœtus, renouvellement cellulaire, peau	poissons gras, fruits de mer, œuf
<b>C</b>	anti oxydant, défenses immunitaires, assimilation du fer	tous les fruits et légumes et surtout : fruits rouges, poivrons, persil, kiwi, papaye, brocoli, choux, agrumes...
<b>D</b>	os, absorption du calcium et du phosphore, fonctionnement musculaire, système immunitaire,	Soleil !, poissons gras, huile de foie de morue, œuf, abats
<b>E</b>	anti oxydant, défenses immunitaires, protection cellulaire	huiles de colza, d'olive, de noisette, graines et oléagineux, poissons gras, pruneaux, brocoli, épinard, kiwi
<b>K</b>	coagulation sanguine, santé des os	Légumes verts à feuilles, tous les choux, huile de colza, pruneaux