

VIT.	ACTIONS	ALIMENTS
A	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
B1	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
B2	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
B3	production d'énergie, réparation de l'ADN, système nerveux, peau, système digestif	Levure de bière, cacahuète, céréales complètes, poissons gras, pruneaux, champignons
B5	métabolisme des macronutriments, cicatrisation de la peau, cheveux, fonctionnement cérébral	Levure de bière, abats, céréales complètes, champignon œuf, lentilles
B8	Métabolisme des macronutriments, foie (production de sucre pendant un jeûne), système nerveux, peau, cheveux, système immunitaire	Levure de bière, abats, céréales complètes, noix, œuf
B9	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
B12	fabrication des globules rouges, développement du fœtus, renouvellement cellulaire, peau	poissons gras, fruits de mer, œuf
C	anti oxydant, défenses immunitaires, assimilation du fer	tous les fruits et légumes et surtout : fruits rouges, poivrons, persil, kiwi, papaye, brocoli, choux, agrumes...
D	os, absorption du calcium et du phosphore, fonctionnement musculaire, système immunitaire,	Soleil !, poissons gras, huile de foie de morue, œuf, abats
E	anti oxydant, défenses immunitaires, protection cellulaire	huiles de colza, d'olive, de noisette, graines et oléagineux, poissons gras, pruneaux, brocoli, épinard, kiwi
K	coagulation sanguine, santé des os	Légumes verts à feuilles, tous les choux, huile de colza, pruneaux