

Vitamines	Fruits et noix	Légumes	Bénéfices
A	Avocat Pastèque Mangue Orange Abricot Pêche Tomate Pistache Pignon de pin Noix de pécan Graine de tournesol Amande	Asperges Brocoli Carottes Patate douce Pois Epinard Poivre vert	- Prévention des problèmes oculaires - Intervient dans le bon développement des os et des dents. - Essentiel dans la reproduction et le développement des cellules. - Maintien la peau et les cheveux en bon état. - Intervient dans le système immunitaire et dans la synthèse des hormones
B1 Thiamine	Avocat Orange Pastèque Graine de tournesol	Asperges Pois secs Petits pois Pomme de terre	- Intervient dans le métabolisme cellulaire (conversion des glucides en énergie) - Intervient dans le fonctionnement des muscles, du coeur et du système nerveux
B2 Riboflavine	Kiwi	Avocat Asperge Brocoli Champignon Epinard	- Essentiel dans la conversion des aliments (glucides, graisses et protéines) en énergie - Important pour la vision - Intervient dans la croissance et la production de cellules sanguines
B3 Niacine	Kiwi Pêche Tomate Banane Pastèque Amande Cacahouète Pignon de pin	Artichaut Asperge Avocat Brocoli Carotte Maïs Poivre vert Champignons Petits pois Pommes de terre Patate douce	- Intervient dans le fonctionnement du système digestif, de la peau et des nerfs - Maintien la peau en bon état - Intervient dans la conversion des aliments en énergie
B5 Acide Pantothénique	Avocat Orange Banane	Artichaut Carotte Brocoli Maïs Poivre vert Champignon Pomme de terre Patate douce	- Intervient dans le métabolisme de la digestion - Essentiel pour la synthèse des hormones et du bon cholestérol
B6 Pyridoxine	Avocat Banane les graines et les noix en général	Haricot Brocoli Carotte Pois Pomme de terre Patate douce Epinard	-Joue un rôle dans le système immunitaire - Intervient dans le fonctionnement du cerveau et des nerfs - Intervient dans la synthèse des cellules sanguines

<p>B9 Acide folique</p>	<p>Avocat Banane Fraise Kiwi tomates Noix de pécan Amande Graine de tournesol Pistache Cacahouète Pignons de pin</p>	<p>Asperges Artichaut Carotte Brocoli Maïs Poivre vert Oignon Pois Pomme de terre Epinard Patate douce</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nécessaire pour la synthèse de l'ADN - Nécessaire au développement de l'embryon - Maintien en bon état de fonctionnement le cerveau - Intervient dans la synthèse des cellules sanguines
<p>B12</p>	<p><i>Présent dans aliments issus des animaux</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> - Intervient dans divers processus du métabolisme
<p>C</p>	<p>Agrumes Pomme Avocat Banane kiwi Pêche Fraise Raisin Tomates Pastèque</p>	<p>Artichaut asperge Carotte Brocoli Maïs Concombre Oignons Pois Tomates Epinard</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant important qui protège les tissus des dommages de l'oxydation - Indispensable à la synthèse du collagène - Aide l'absorption du fer et du calcium - Intervient dans le bon état des muscles, des dents, des os et des vaisseaux sanguins
<p>D</p>		<p>Champignon</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Synthétisée après une exposition au soleil au niveau de la peau - Renforce les os et les dents - Intervient dans le métabolisme du calcium et du magnésium
<p>E</p>	<p>Pomme Banane Kiwi Amande Noix du Brésil Pignon de pin Graine de tournesol</p>	<p>riz brun Huiles végétales Germe de blé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intervient comme antioxydant en protégeant les cellules des radicaux libres
<p>K</p>	<p>Pignon de pin</p>	<p>Brocoli Choux de Bruxelles Epinard</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamine liposoluble qui intervient dans le processus de coagulation - Régulation du taux de calcium sanguin