



# mon tableau des vitamines

## Vitamine A

Elle intervient dans les mécanismes de la vision, la croissance, elle intervient sur l'état de la peau



carottes, petits pois, œuf, fromages, abats, beurre, légumes à feuilles vert sombre

## Vitamine B1

Elle participe au bon fonctionnement du système nerveux, elle joue un rôle important dans la production d'énergie

volailles, poisson, levure de bière, légumes secs, riz, porc, pain complet, œuf, céréales

## Vitamine B2

Elle participe au bon fonctionnement des cellules, elle maintient le bon état de la peau et des yeux

abats, levure, œufs, poisson, laitages, légumes, fruits, champignons, poulet, rognon

## Vitamine B3

Elle participe à l'entretien de la peau et du tube digestif, elle est bonne pour le foie, les nerfs et les hormones sexuelles

foie, volaille, thon, céréales complètes, dinde, lapin, soja, sardines, pruneaux, dates

## Vitamine B5

Elle produit de l'énergie musculaire et participe au renouvellement de la peau et des cheveux



levure de bière, foie, noisettes, produits laitiers, viandes, œufs, lentilles, gelée royale

## Vitamine B6

Elle participe au bon fonctionnement du système nerveux, elle aide à lutter contre les virus et les bactéries



viandes, légumes, dinde, foie, céréales, œufs, produits laitiers, lentilles, bananes, fruits secs

## Vitamine B9

Elle intervient dans la formation des globules rouges, dans la production d'ADN, le fonctionnement du système nerveux et immunitaire

légumes verts, fruits secs, jaune d'œuf, pois chiche, foie, abats, graines de tournesol

## Vitamine B12

Elle intervient dans la synthèse des cellules sanguines et la fabrication du matériel génétique



foie, lait, œuf, poissons, crustacés, fromage, rognons, yaourt, abats, kiwi, volaille

## Vitamine C

Elle renforce les défenses naturelles de l'organisme, elle est un antioxydant



légumes, agrumes, kiwis, poivrons, fraises, cassis, fenouil, persil, citrons, fruits rouges

## Vitamine D

Elle permet au calcium de se fixer sur les os et les dents



thon, saumon, sardine, soleil, maquereau, huile de foie de morue, jaune d'œuf, lait entier

## Vitamine E

Elle est un antioxydant, elle agit au niveau des muscles et contribue au bon fonctionnement du cœur



avocat, germes de céréales, amandes, noisettes, huiles vierges d'olive et de colza

## Vitamine K

Elle intervient dans la coagulation et la croissance des cellules



légumes à feuilles vertes, huiles végétales, pamplemousse, avocats, pomme de terre

