

LE MOT DE LA DIÉT



LES VITAMINES



Les vitamines sont essentielles pour l'organisme.
Le corps humain ne peut pas les produire seul, il est donc indispensable d'en apporter par l'alimentation

VITAMINES LIPOSOLUBLES (stockées dans le tissu graisseux)



Vitamine A

rôle dans la qualité de la vision (foie, fromage, œuf..)

Vitamine D

rôle dans la santé des os (champignons, œuf, huile de poisson)

Vitamine K

rôle dans la coagulation sanguine (légumes verts à feuilles, soja)

Vitamine E

puissant antioxydant (graines, noix, avocat)

VITAMINES HYDROSOLUBLES (non stockées par le corps)



Vitamine C

rôle important dans l'immunité (fruits, légumes, herbes aromatiques)

Vitamine du groupe B B1, B3, B5, B6, B8, B9, B12

Elles ont un rôle spécifique dans le métabolisme énergétique, le fonctionnement du système nerveux, la production de globules rouges et la régénération des cellules.