

Le mot de la diet

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

LES VITAMINES



VITAMINES LIPOSOLUBLES (stockées dans le tissu graisseux)

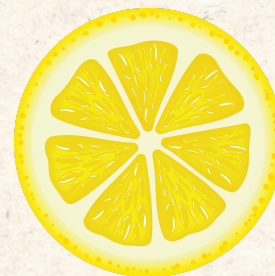
Vitamine C

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.



LES VITAMINES



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)

