



## OU TROUVER MES VITAMINES ?

### LA VITAMINE A

Liposoluble (elle se fixe sur les graisses),  
on la trouve dans :

- le foie
- le poisson gras
- le beurre
- le fromage
- le jaune d'oeuf

### LA PRO--VITAMINE A OU BETACAROTENE

- fruits et légumes verts (mâche, épinard, cresson)
- fruits et légumes oranges--rouges (pamplemousse, melon, carotte, abricot, potiron, poivron, patate douce)

*la bonne association :*

- *Provitamine A + acides gras: l'avocat multiplie par 13 l'absorption du betacarotène*
- *La Vitamine A augmente l'absorption du fer : on associe poissons gras à des légumes riches en fer(persil, légumes secs, poireaux, choux)*

### LA VITAMINE C

Elle craint l'air, l'eau et la chaleur.

On la trouve principalement dans les fruits et les légumes, surtout crus :

- cresson
- persil
- poivron
- choux
- agrumes
- fruits rouges

*la bonne association : la vitamine C augmente l'absorption du fer*



## LES VITAMINES B

C'est un groupe de vitamines toutes impliquées dans la production d'énergie:  
On les trouve dans :

- les viandes et poissons
- le foie
- les produits laitiers
- les fruits de mer
- les oléagineux
- les choux
- les céréales
- les champignons

## LA VITAMINE K

On la trouve dans :

- les choux, surtout le chou kale (100g couvrent 6 fois nos besoins)
- l'avocat
- les algues
- le persil
- huile de Colza
- cassis
- prunes
- myrtilles
- mangue

*La bonne association: La vitamine K est mieux absorbée avec du gras.  
Elle augmente l'absorption de la Vitamine D.*

## LA VITAMINE E

Très anti-oxydante, elle "protège" les graisses dans les aliments gras :

- les oléagineux
- le jaune d'œuf
- le beurre
- l'avocat
- les poissons gras



*la bonne association : la vitamine E agit en synergie avec la vitamine C et le betacarotène :*

- *on combine avocat + pousses de soja + cacahuètes,*
- *ou saumon + patate douce + citron + persil*

### LA VITAMINE D

Elle agit comme une véritable hormone, tant ses actions sont nombreuses.  
On la trouve dans :

- les poissons gras
- le jaune d'œuf
- les produits laitiers (non--écrémés)