

## Où trouver les vitamines et les sels minéraux ?

Vitamines	Actions sur	Sources alimentaires (par ordre d'importance)
A	La peau, les muqueuses, les cheveux, les yeux et les infections.	Huile de poisson, foie. Lait, beurre, produits laitiers. Carottes, épinards, abricots secs, cresson...
B (il existe différentes vitamines B)	La digestion, le système nerveux, la constitution du sang.	Aliments complets (pains, pâtes...), légumes secs, viandes, poissons, légumes verts, lait, pommes de terre...
C	L'assimilation du fer, la guérison des plaies et le renforcement des vaisseaux sanguins.	Orange, persil, poivrons, fenouil, choux, cresson, épinards, pommes de terre, kiwis, cassis, groseilles, framboises...
D	La dentition et l'ossature.	Foie de poisson (morue), poissons gras, œufs...
E	La fertilité.	Huiles végétales...
K	La coagulation du sang.	Légumes verts. Foie, œufs, produits laitiers...

Sels Minéraux	Actions sur	Sources alimentaires (par ordre d'importance)
Calcium	La croissance et la consolidation du squelette.	Produits laitiers, haricots verts, cresson, noix, figues...
Fer	La constitution du sang.	Viande rouge. Foie. Cacao, légumes secs, pain gris, légumes verts...
Fluor	Le renforcement dentaire : émail et dentine.	Thé, poissons de mer, légumes, fruits...
Iode	Les mécanismes de la croissance et du système nerveux.	Poissons, coquillages et crustacés, pain et eau...
Magnésium	L'organisme et la digestion.	Cacao, céréales, épinards, fruits de mer...
Phosphore	La croissance et la consolidation du squelette.	Produits laitiers, viandes, poissons, pain, haricots verts...
Potassium	Le renforcement de la musculature.	Légumes secs, lentilles, haricots, pois. Fruits secs...
Sodium	L'équilibre des liquides.	Sel. Il y en a dans la plupart des aliments.