

















Petit guide de l'énergie végétale

VITAMINES

MINÉRAUX

OLIGO-ÉLÉMENTS

<p>A (BÉTA-CAROTÈNE) Antioxydante, importante pour la peau, les yeux, les os, les dents et le système immunitaire.</p> <p>carottes patates douces courges d'hiver épinards choux kale, collards pissenlits, persil feuilles de betterave algues mangues, abricots cantaloups</p> 	<p>B (GROUPE) Convertit les aliments en énergie. Importante pour la peau, les yeux, les muscles, le cœur, les globules rouges, le système nerveux, la croissance et le moral.</p> <p>grains entiers (riz brun, millet, pâtes...) germe de blé levure alimentaire pommes de terre bananes champignons légumineuses noix et graines légumes verts feuillus</p> 	<p>D Importante pour les os, les dents, le système immunitaire et en prévention des maladies cardiaques, cancers...</p> <p>SOLEIL supplément (en hiver) champignons shiitake boissons enrichies (soya, amande, riz...)</p> 	<p>K Essentielle à la coagulation et à la santé des os.</p> <p>légumes verts feuillus (kale, épinards...) famille des choux (Bruxelles, brocolis...) asperges</p> 	<p>CALCIUM Important pour les os, les dents, les muscles, la coagulation et la transmission de l'influx nerveux.</p> <p>graines de sésame non décortiquées tofu et tempeh boisson de soya (enrichie) bok choy choux kale, collards, algues haricots blancs mélasse verte</p> 	<p>MAGNÉSIIUM Important pour les os, les muscles, le cœur, le système nerveux et immunitaire. Convertit les aliments en énergie.</p> <p>légumineuses légumes verts (épinards, bettes à carde, artichauts...) grains entiers noix et graines cacao</p> 	<p>FER Important pour le transport de l'oxygène, la formation de globules rouges et le bon fonctionnement du cerveau.</p> <p>légumineuses tofu, graines (citrouille, sésame) légumes (topinambours, pois mange-tout, persil, asperges...) pommes de terre, mélasse verte, quinoa</p> 	<p>SÉLÉNIUM Antioxydant. Important pour le système immunitaire, le cœur et la glande thyroïde.</p> <p>noix du Brésil grains entiers</p> 
<p>C Antioxydante, importante pour le système immunitaire, les os, les dents, les vaisseaux sanguins et la cicatrisation. Double l'absorption du fer.</p> <p>poivrons choux (brocolis, Bruxelles, bok choy...) pois mange-tout persil tomates agrumes kiwis fraises</p> 	<p>B12 Importante pour le système nerveux et les globules rouges. Convertit les aliments en énergie.</p> <p>produits enrichis : levure alimentaire boisson de soya, d'amandes ou de riz simili-viande supplément de B12</p> 	<p>FOLATE (ACIDE FOLIQUE) Importante pour la croissance, le système nerveux et immunitaire, la cicatrisation et la formation des globules rouges. Prévient le spina bifida.</p> <p>légumes feuillus (épinards...) choux (Bruxelles, brocolis...) asperges haricots verts légumineuses</p> 	<p>E Antioxydante, protège les membranes cellulaires de tout le corps. Importante pour la santé cardio-vasculaire.</p> <p>noix (amandes, noisettes...), graines (tournesol, citrouille...) germe de blé avocats épinards</p> 	<p>POTASSIUM Équilibre la tension artérielle et le pH du corps. Important pour les muscles, le cœur, la digestion et le système nerveux.</p> <p>légumes (courges, tomates, haricots verts...) légumineuses pommes de terre avec pelure, fruits (bananes, avocats...)</p> 	<p>ANTIOXYDANTS Protègent de plusieurs maladies (cancers, maladies cardiaques...)</p> <p>baies (bleuets...) haricots (rouges...) artichauts pommes, prunes noix de grenoble choux (brocolis...) verdure (épinards...) betteraves, poivrons épices (curcuma...) herbes (origan...) cacao, thé vert</p> 	<p>ZINC Important pour la croissance, la cicatrisation, la reproduction, le système immunitaire et nerveux, le goût, la respiration, la production des protéines et du sang.</p> <p>légumineuses tofu germe de blé noix (pin, amandes...) graines (citrouille, sésame...)</p> 	<p>IODE Essentielle pour la glande thyroïde (croissance, métabolisme de base...).</p> <p>algues, sel iodé supplément d'iode</p> 
<p>GLUCIDES Carburant utilisable par les organes, le cerveau et les muscles. 70 à 80 % des calories de la journée.</p> <p>sucres complexes : légumineuses, céréales entières, sucres simples : fruits, légumes</p>	<p>PROTÉINES Croissance et réparation des tissus du corps, formation des hormones et enzymes. 10 à 15 % des calories de la journée.</p> <p>légumineuses produits de soya (tempeh, tofu...) grains entiers (céréales) noix et graines légumes</p>	<p>LIPIDES Réserve d'énergie pour former les membranes des cellules. 10 à 15 % des calories de la journée.</p> <p>avocats, noix, graines, olives, huiles Privilégier les OMÉGA 3 qui sont anti-inflammatoires, importants pour le cerveau et l'élasticité des vaisseaux sanguins.</p> <p>supplément végétal de DHA/EPA, graines (lin, chanvre, chia), noix de grenoble, huile de canola</p>	<p>FIBRES Importantes pour les intestins, le contrôle de l'appétit. Régule le taux de sucre et le cholestérol sanguin.</p> <p>légumineuses légumes et fruits grains entiers noix et graines</p> 