

	Sources	Pour quoi ?	Le +	solubilité
Calcium	produits laitiers, légumes verts, noix, noisettes amandes	os, anticoagulant	transmis. nerveuses, action des hormones	
Chrome	levure, viande, céréales complètes	métabolisme du sucre	de - en - avec l'âge sauf dans les poumons	
Cuivre	avocat, fruits de mer, légumes secs	anémie, rhumatisme	antioxydant et assimilation Vit C	
Fer	fruits de mer, foie, viande rouge, légumes verts	anémie, infections	à ajouter avec Vit C	
Manganèse	thé, noix, noisettes amandes, légumes racine	Alzheimer, schizo, thyroïde	métabolisme de l'énergie et du calcium	
Magnésium	noix, amande, haricots rouges, chocolat amer	fibromyalgie	baisse de la pression sanguine	
Phosphore	poisson, viande, riz, blé	structuration des os	augmentation de l'endurance, active les Vit B	
Potassium	bananes, avocat, fruit de mer, soja	fatigue musculaire	conduction nerveuse, battement du coeur	
Sélénium	blé, son tomates, brocolis	antioxydant	aide à la désintoxication	
Sodium	charcuterie, salaison, algues, choux rouge, raifort	équilibre hydrique	active les fonctions musculaires et nerveuses	
Soufre	oignons, choux de bruxelles, ail, panais, navets	peau, cheveux, tissus	régénération des tissus et protection du foie	
Zinc	champignons, huîtres, abricots, graines de citrouille	troubles des sens	métabolisme Vit A + activités hormonales	
Vitamine A	huile de foie de poisson, fromage, carottes, abricots	acné, cécité, psoriasis	prévention des rhumes et gripes	graisse
Vitamine B1	flocons d'avoine, germes de blé, tournesol, sésame	herpès, zona, croissance	vitamine du moral, stress, dépression	eau
Vitamine B2	blé, millet, levures, amandes, gingembre	cheveux, peau, ongles	métabolisme des lipides, glucides, protides	eau
Vitamine B3 ou PP	céréales, avocat, graines de tournesol, pruneaux	secrét. hormones sexuelles	vitalité, régule les fonctions nerveuses	eau
Vitamine B5	levure, jaune d'oeuf, légumes verts, céréales	stress, rhumatismes, fatigue	transformation des lipid. et glucid. en énergie	eau
Vitamine B6	graines germées, jaune d'oeuf, banane, choux	spasmes musculaires	métabolisme des protéines	eau
Vitamine B9 ou B12	avocats, carotte, abricot, légumes verts	grossesse, allaitement	élaboration des globules rouges	eau
Vitamine B12	abats, produits laitiers, spiruline	anémie	assimilation du fer, vit B et C	eau
Vitamine B17	graines d'abricots, pommes, cerises, prunes, nectarines	prolifér. des cellul. cancér.	avec zinc et toutes les autres vitamines	eau
Vitamine C	persil, agrumes, choux, poivron rouge	immunité	entretien des vaisseaux sanguins	eau
Vitamine D	hareng, sardines, maquereau, produits laitiers, soleil	os, rachitisme	absorption du calcium, assimil. des minéraux	graisse
Vitamine E	germe de blé, brocolis, oeuf, céréales complètes	antioxydant	favorise la fertilité, entretien nerfs et muscles	graisse
Vitamine K	tomates, carottes, betteraves, yaourt	coagulant	nécessaire à la calcification et minéralisation	graisse