

Minéral – vitamine – antioxydant	CODE
Calcium	Ca
Magnésium	Mg
Phosphore	P
Fer	Fe
Potassium	KMIN
Zinc	Zn
Cuivre	Cu
Iode	I
Chrome	Cr
Sélénium	Se
Manganèse	Mn
Beta-carotène	Btc
Vitamine A	A
Vitamine B6	B 6
Vitamine B9	B 9
Vitamine B12	B 12
Vitamine C	C
Vitamine D	D
Vitamine E	E
Vitamine K	KVIT
Coenzyme Q10	CQ10
Glutathion	Gsh
Soufre	S
Lycopène	Lyc
Lutéine	Lut
Acides gras oméga 3	Om3
Acide alpha-linolénique	LNA
Acide éicosapentaénoïque	EPA
Acide docosahexaénoïque	DHA
Acides gras oméga 6	Om6
Acide linoléique	LA
Acide gamma-linolénique	GLA
Acide palmitoléique	POA
Prébiotiques	Pre
Probiotiques	Pro
Fibres	Fbr
Phénylalanine	Phe
Sérotinine	Ser
Tryptophane	Try

CALCIUM

Lait & produits laitiers (parmesan, gruyère, yaourt) ; ➔ **NOMBREUSES INTOLERANCES !**

Eaux fortement minéralisées (VITTEL, AMANDA, SAN PELLEGRINO).

Poissons gras : saumon, sardines (avec arêtes) ; fruits de mer ; varech, algues (iziki).

Cartilages de poulet.

Graines de sésame, graines de tournesol, céréales, riz brun, soja (tofu), pain complet.

Oléagineux crus : amandes, noix, noisettes, noix de pécan, noix de cajou, arachides.

Crucifères : brocolis, choux ; *légumes crus à feuilles vertes* : épinards, scarole, laitue.

Légumineuses : pois chiches, pois secs.

Agrumes ; figues, dattes ; prunes.

Basilic, origan, persil, cerfeuil, romarin, estragon.

MAGNESIUM

Eaux fortement minéralisées (CONTREXEVILLE, HEPAR, BADOIT).

Chocolat noir (fondant).

Légumes verts, haricots, légumes secs, lentilles, brocolis.

Citrons, pommes, oranges, figues, pamplemousses, avocats, bananes.

Amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix du Brésil, noix de pécan, pistaches.

Maïs, riz complet, céréales complètes, germes de blé.

Fruits de mer, crustacés, poissons gras.

PHOSPHORE

Volailles, viandes, œufs.

Poissons, fruits de mer.

Légumes secs, céréales, noix, fruits secs, germes de blé, levure de bière.

Laitages, fromages (parmesan, gruyère).

FER

Viandes rouges, boudin noir, foie (porc, veau, génisse), *rognons* (bœuf), *cœur.*

Poissons, fruits de mer, huîtres.

Œufs (jaunes).

Epinard, asperges, légumes secs, lentilles.

Persil, thym, origan, laurier, basilic, safran, estragon, cannelle, cerfeuil, romarin, curry.

Noisettes, noix.

Son de blé, céréales complètes, flocons d'avoine, graines de potiron, graines de tournesol.

POTASSIUM

Abricots, bananes, tomates, avocats, pruneaux, fruits secs.

Pommes de terre, haricots verts, haricots rouges, graines de tournesol.

Cresson, cerfeuil, persil, basilic, menthe, estragon, safran.

Poissons, volailles.

ZINC

Viandes rouges (bœuf, agneau), foie.

Poissons blancs, poissons gras, fruits de mer (huîtres).

Œufs (jaunes).

Bananes, noix, gingembre.

Pois, haricots, lentilles, brocolis, cresson, graines de potiron.

Céréales complètes, germes de blé, pain complet, levure de bière.

Cerfeuil, basilic, persil, origan.

CUIVRE

Crustacés (crevettes, calamars, homard).

Coquillages (huîtres, moules, coquilles St-Jacques).

Foie (veau, bœuf).

Prunes, noix, avocats.

Légumes verts, légumes secs, haricots secs, pois, champignons, pommes de terre.

Müesli, fruits secs, levure de bière, cacao.

IODE

Sel marin iodé (à la place du sel de cuisine traditionnel).

Algues (kelp), crustacés (coquillages, homards, huîtres).

Poissons de mer (sardines), thon en boîte.

Radis, navets, oignons, maïs, haricots, champignons, graines de tournesol, arachides.

Ananas.

Œufs (blancs), foie de bœuf, fromage cheddar.

CHROME

Bière, levure de bière.

Riz complet, céréales, maïs, huile de maïs.

Haricots secs, pommes de terre, champignons.

Œufs, viande, poulet, foie de veau, coquillages.

Fromages, produits laitiers.

SELENIUM

Noix du Brésil.

Ail, oignons, choux, tomates, brocoli.

Céréales complètes, germes de blé, son, pain complet, levure de bière, fruits secs.

Volailles, viandes, jaunes d'œufs, (abats).

Poissons (harengs, thon), crustacés (huîtres).

MANGANESE

Pêche, avocat, noix, ananas, myrtille.

Seigle, céréales complètes, flocons d'avoine, graines, gingembre.

Navets, légumes verts à feuilles, betteraves, légumes secs, pois séchés, soja.

Algues, feuilles de thé, busserole.

Foie, œufs (jaune).

BETA-CAROTENE (provitamine A)

Carottes, choux, brocolis, épinards, cresson, mâche, pissenlits, potirons, tomates, laitues, courges, concombres, patates douces, asperges, poireaux, pois, haricots, choux-fleurs, poivrons, maïs.

Abricots (frais & secs), pastèques, mangues, raisins, fraises, prunes, airelles, melons de cavaillon, oranges, nectarines, figues, papayes, pêches.

Poissons.

Produits laitiers.

VITAMINE A

Foie, huile de foie de poisson, spiruline.

Lait, crème, beurre, fromage, œufs, margarine.

Légumes verts & jaunes : carotte, épinard, pomme de terre, patate douce, ail, asperge, bette, betterave, brocoli, choux frisé, poireau, cresson, feuilles de pissenlit & de moutarde.

Fruits verts & jaunes : abricot, cantaloup, citron, citrouille, pamplemousse, papaye, pêche, melon, mangue, goyave, tomate.

Persil, basilic, coriandre, poivre rouge, piment.

VITAMINE B 6 (pyridoxine)

Viande de bœuf, volaille, foie, rognons, cœur ; œufs ; lait.

Artichaut, asperge, lentilles, haricots, haricots verts, chou-fleur, chou.

Riz complet, son, graines de tournesol, germes de blé, levure de bière.

Banane, noix, melon.

VITAMINE B 9 (acide folique)

Jus d'orange, bananes, avocats, melon, abricots, potiron.

Brocoli.

Légumes verts, haricots, cerfeuil, estragon, persil, tomates.

Müesli, céréales complètes, levure de bière.

Œufs (jaunes).

Abats, foie.

VITAMINE B 12 (cyanocobalamine)

Viandes (bœuf, porc), abats (foie, rognons), gibier, volaille, levures.

Poissons (thon en boîte), fruits de mer, crustacés.

Lait, fromages.

Œufs.

Asperges, épinards, pommes de terre.

Germes de blé.

VITAMINE C (acide ascorbique)

Acérola.

Fraises, groseilles, pamplemousses, citrons, fruits rouges, kiwis, papayes, raisins, goyaves, oranges, melons, mûres, framboises.

Pommes de terre, patates douces, choux, chou-fleur, brocoli, fenouil, cresson, mâche, persil, tomates, légumes verts à feuilles (épinards, bettes), poivrons (rouges & verts).

Poissons.

VITAMINE D (cholécalférol)

Huile de foie de flétan, huile de foie de morue, huile de foie de thon.

Poissons gras (sardines, hareng, saumon, thon).

Jaunes d'œufs.

Foie de veau, foie de bœuf.

Lait maternel, lait entier.

Beurre, produits laitiers non écrémés.

VITAMINE E (d-α tocophérol)

Beurre.

Pépins, graines.

Müesli, germes de céréales, fruits secs, maïs, soja.

Noisettes, noix, amandes, avocats, mangues.

Légumes verts à feuilles, épinards, chou, choux de Bruxelles, brocoli, tomates.

Huile d'olive, huile de soja, huile de tournesol.

Poissons gras, crustacés, coquillages.

Œufs (jaunes) ; foie.

VITAMINE K (menaquinone / K2 & phylloquinone / K1)

Natto, miso, kéfir, yoghourt, fromage (K2).

Chou frisé, persil, épinards, cresson, chou vert, légumes à feuilles vertes (K1).

Brocoli, choux de Bruxelles, choux blanc, laitue, radis, asperges, okra (K1).

Huile de colza, huile de carthame, huile de soja, huile d'olive.

Chou-fleur, haricots verts, petits pois, pois chiches, lentilles, concombre, chou rouge.

Œufs (jaunes) ; huile de poisson et huile de foie de poisson (K2) ; algues, kelp.

COENZYME Q10

Huile de poisson, huile de soja, huiles végétales en général.

Sardine, maquereau, poissons en général.

Viandes, surtout viandes rouges.

Oléagineux (arachides, noix, noisettes).

Sésame, épinards, légumineuses et légumes en général.

GLUTATHION

*Protéines de petit lait (non dénaturées : « **whey protein** » de haute qualité).*

Asperges, chou-fleur, pommes de terre.

Tomates, pastèque.

Avocat, pamplemousse, orange, pêche.

SOUFRE

Œufs ; canard ; poissons.

Protéines de lait, protéines de viande.

Chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, brocoli, chou-rave, chou frisé, chou rouge.

Radis noirs, navets, raifort, rutabaga, haricots secs, germes de blé.

Poivron rouge, ail, échalote, oignon, asperge.

OMEGA 3

Poissons des mers froides ; truite ; crustacés, algues, caviar, phytoplancton.

Huile de graines de lin.

Huiles de : cannabis, graines de potiron, noix, germes de blé, soja, colza.

LNA

Huile de graines de lin, huile de cannabis.

Huiles de : graines de potiron, colza, soja, germes de blé, noix.

EPA

Poissons gras (saumon, flétan, hareng, morue, cabillaud, aiglefin, maquereau, sardine, anchois, thon, anguille, loup de mer, truite de mer, turbot, capelan, elbot).

Poissons d'eau douce (perche, truite, carpe, brochet).

Crustacés, caviar, algues brunes, phytoplancton, foie de morue.

DHA

Poissons gras (saumon, flétan, hareng, morue, cabillaud, aiglefin, maquereau, sardine, anchois, thon, anguille, loup de mer, truite de mer, turbot, capelan, elbot).

Poissons d'eau douce (perche, truite, carpe, brochet).

Crustacés, caviar, algues brunes, phytoplancton, foie de morue.

OMEGA 6

Huile de tournesol, huile de maïs, huile de soja.

Huiles de : pépins de raisin, carthame, sésame, germes de blé, noix, graines de potiron.

LA

Huile de carthame, huile de pépins de raisins, huile de tournesol.

Huiles de : maïs, cannabis, onagre, noix, soja, coton, germes de blé, graines de potiron, sésame, son de riz, colza, arachide, graines de lin.

GLA

Huile de bourrache, huile de pépins de cassis, huile d'onagre.

POA

Huile de macadamia.

Huile de noix.

PREBIOTIQUES

Ail, échalote, oignon, asperge, salsifis, poireaux, sucre d'érable, chicorée, pissenlit, artichaut, artichaut de Jérusalem, bardane, banane, tomate, orge, seigle, froment.

Spécialité végétale fermentée : ➔ SEVEA (contient des **fructo-oligo-saccharides**).

PROBIOTIQUES

Yaourts fermentés vivants ; kefir.

Laits fermentés : ➔ YAKULT (Lactobacillus casei souche Shirota).

➔ ACTIMEL (Lactobacillus casei souche Danone).

➔ GEFILUS (Lactobacillus casei souche GG).

➔ LC¹ (Lactobacillus johnsonii LC¹).

➔ B'A (Bifidobacterium).

➔ BIO (Bifidobacterium).

Jus de fruits enrichis en ferments vivants : ➔ PRO-VIE (Lactobacillus plantarum 299v).

FIBRES

INSOLUBLES : → Celluloses : **son de blé**, chou, pois, haricots verts, brocoli, concombre, choux de Bruxelles, poivrons, pomme, carottes.

→ Hémicelluloses (certaines) : pentosans.

→ Pectines insolubles.

→ Lignines : son, aubergine, haricots verts, fraises, poire, radis.

→ Amidons insolubles et résistants aux enzymes digestifs.

SOLUBLES : → Hémicelluloses : **son d'avoine**, choux de Bruxelles, betterave, moutarde.

→ Gommes : gomme de karaya, **gomme arabique**, gomme de xanthan, avoine, haricots secs.

→ Mucilages : **légumes en général**, **psyllium**, gomme de guar, **glucomannan**.

→ Pectines : **zeste de citron**, **peau de pomme**, pelure d'oignon, carottes, chou, chou-fleur, pommes de terre, fraises, pois secs, haricots verts.

→ Algues : alginates, carrageenan.

→ Lignans : **graines de lin**.

→ Amidons solubles et résistants aux enzymes digestifs.

PHENYLALANINE

Lait, cottage cheese, fromages.

Viandes, soja.

Amandes, arachides, noix de cajou, fèves, graines de potiron, graines de sésame.

SEROTONINE

Banane, prune, avocat, noix, ananas, pamplemousse.

Tomate, aubergine.

Chocolat.

TRYPTOPHANE

Lait, cottage cheese, œufs.

Viandes (porc, bœuf, agneau, dinde) ; poissons ; gibier.

Noisettes, amandes, arachides, soja.

Banane, dattes.