

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

## 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)

*Vianes (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).

➔ LC<sup>1</sup> (Lactobacillus johnsonii LC<sup>1</sup>).

➔ 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.*