

## A quoi ça sert ?

## Où la trouver ?

### Vitamine A

Bonne vision, croissance des os, protection contre les infections, santé de la peau et des cheveux



Oeufs



Viande  
Poisson



Fromage



Carotte  
Abricot

### Vitamine B1

Bon fonctionnement du système nerveux, aide à la mémoire et à l'humeur



Viande



Légumes secs



Poisson



Levure de bière

### Vitamine B2

Production d'énergie, métabolisme des macronutriments, vision, santé de la peau



Abats



Poisson



Laitages



Oeufs

### Vitamine B3

Production d'énergie, fabrication des hormones, production des globules rouges



Levures



Poisson



Viande



Oeufs

### Vitamine B5

Lutte contre le stress, transmission nerveuse, production de globules rouges



Levures



Viande  
Abats



Poisson



Champignons  
Lentilles

### Vitamine B6

Synthèse des protéines, transmission nerveuse, lutte contre les produits toxiques et bactéries



Levures



Foie et viande  
Poisson



Banane



Chou-fleur  
Lentilles

### Vitamine B8

Production d'énergie, synthèse des lipides et des glucides



Foie



Jaune d'oeuf



Lentilles  
Soja



Noix

### Vitamine E

Antioxydant, prévention des maladies cardio-vasculaires, propriétés anti-inflammatoires



Huile d'olive  
Huile de colza



Epinards



Amandes  
Noisettes



Avocat

### Vitamine K

Coagulation du sang, croissance des cellules, minéralisation des os



Légumes verts  
à feuilles



Laitue



Brocoli  
Chou de Bruxelles



Produits  
fermentés