

Tableau des vitamines et minéraux

Tableau classique élémentaire réalisé à partir de ceux utilisés par les diététiciens et nutritionnistes

vitamines:			
Nom	rôle	quantité quotidienne	aliments riches
Vitamine A liposoluble	Nécessaire à la croissance, à la vue nocturne, essentielle au développement des os, de la peau et des cheveux.	1 à 1,5 mg	Lait, beurre, œufs, foie, légumes verts et jaunes.
Vitamine D liposoluble	Intervient dans la formation des os, le métabolisme du calcium et du phosphore, nécessaire à l'absorption du calcium.	0,05 mg Exposition aux rayons UV indispensable.	Lait, huile de foie de morue, huile de saumon, thon, jaune d'œuf
Vitamine E (Tocophérol) liposoluble	Protège les tissus de l'oxydation.	15 mg (estimation)	Huiles végétales, grains de céréales, germe de blé, laitue.
Vitamine K liposoluble	Combat les hémorragies et les divers troubles hépatiques.	0,03 à 0,1 mg	Chou frisé, navet, épinard, chou de bruxelles.
Vitamine B1 hydrosoluble	Participe à la dégradation des hydrates de carbones, influence la fonction cardiaque et les nerfs.	1 à 2 mg	Céréales complètes, poisson, viande maigre, levure, lait, œufs.
Vitamine B2 (Riboflavine) hydrosoluble	Nécessaire au métabolisme cellulaire et à la transformation des aliments en énergie. influence la production hormonale.	1,5 à 2 mg	Céréales complètes, légumes verts, viande maigre, levure, lait, œufs.
Vitamine B3 (Vitamine PP) hydrosoluble	Possède une action vasodilatatrice et intervient comme réparateur de la molécule d'ADN lorsque celle-ci est endommagée par des rayonnements, des polluants, des toxines, ou des médicaments.	30 à 35 mg	Levure de bière, levure de boulanger, paprika, thon, saumon, sardine, riz complet, pain complet.
Niacine (Acide nicotinique) hydrosoluble	Rôle central dans le métabolisme et les fonctions hépatiques.	15 à 20 mg	Céréales complètes, levure, viande maigre, foie, œufs
Vitamine B5 (Acide Pantothénique) hydrosoluble	Favorise la croissance et la résistance de la peau et des muqueuses. Prévient les troubles de la pilosité et des ongles. Impliquée dans le développement du système nerveux.	10 mg	Levure de bière, foie et abats des animaux, jaune d'œuf, cacahuètes, champignons crus, saumon, riz complet.
Vitamine B6 (Pyridoxine) hydrosoluble	Présente dans la formation des globules rouges et des anticorps.	2 mg	Céréales complètes, levure, viande, germe de blé, bananes, légumes.
Vitamine B8 hydrosoluble	Intervient dans la composition des constituants majeurs des muscles. Intervient dans la synthèse des acides gras et dans l'action de la testostérone sur la synthèse des protéines dans les testicules.	-	Levure, foie, œufs, flocons d'avoine, champignons, riz, avocat, haricots, bananes, viande rouge, fraise, tomate, pain complet.

Vitamine B9 (Acide Folique) hydrosoluble	Comparable à la vitamine B8. Détruite par la chaleur et l'oxydation, une partie est synthétisée par les bactéries intestinales. Synthèse des acides nucléiques et des globules rouges.	0,4 mg	Levure, foie, germes de blé, épinards, oeufs, fenouil, fromages à pâte molle, tomate, laitue, brocolis, flocons d'avoine, banane, riz, thon, carotte, viande rouge.
Vitamine B12 (Cyanocobalamine) hydrosoluble	Favorise la croissance et la formation des globules rouges.	5 à 10 µg	Poisson, viande, foie, lait.
Vitamine H (Biotine) hydrosoluble	Nécessaire au métabolisme des hydrates de carbones, des protéines et des graisses.	2 mg	Jaune d'œuf, légumes verts, lait, foie, rognons.
Vitamine C (Acide ascorbique) hydrosoluble	Participe à la synthèse du tissu conjonctif, des hormones et à la cicatrisation.	75 mg	Agrumes, baies, chou, pommes de terre, légumes frais, tomates, acérola, kiwis, cassis.

minéraux:

Nom de l'élément	rôle	quantité quotidienne	aliments riches
Calcium (Ca)	Composant des os et des dents, participe à la synthèse et à la libération des neurotransmetteurs.	1100 mg	Laitages, amandes, noix, noisettes, fruits secs (figes, dattes), pissenlit, crustacés, cresson, soja en grains.
Chrome (Cr)	Intervient dans le métabolisme et dans la production d'énergie.	<0,005 mg	Levure de bière, huiles végétales, céréales, céréales complètes.
Iode (I)	Régulateur du fonctionnement thyroïdien.	0,1 - 0,2 mg	Algues, morue fraîche, moules, huitres, ananas, crustacés, légumes verts.
Fer (Fe)	Essentiel à notre vie, il est à la base de l'hémoglobine, véhicule l'oxygène de nos cellules.	0,5 - 5 mg	Persil, ortie, foie, cacao, jaune d'œuf, lentilles, amandes, abricots, cresson, noisettes, huitres, céréales complètes.
Magnésium (Mg)	Constituant des os, mais son action est plus cellulaire, il intervient dans les réactions énergétiques.	250 mg	Cacao, bigorneaux ou escargots de mer, flocons d'avoine, légumes verts, fruits secs (noix, noisettes, cacahuètes), pain complet.
Manganèse (Mn)	Intervient dans la croissance osseuse, la lubrification et souplesse des cartilages. Anti allergique universel.	2 à 5 mg	Gingembre, céréales complètes, soja, ananas, thé, légumineuses, amandes, bananes, crustacés.
Potassium (K)	Intervient dans l'équilibre acido-basique, il régule la teneur cellulaire en eau, transmet l'influx nerveux aux muscles.	3,5 à 4 g	Bananes, légumes frais et secs, artichaut, avocat, chocolat, fruits frais, bière, champignons, persil.
Sélénium (Se)	Anti oxydant puissant surtout en synergie avec Vit C, E et A.	0,05 mg	Levure de bière, ail, oignons, poissons de mer, foie, choux, céréales, ananas.
Zinc (Zn)	Entre dans plus de 100 fonctions enzymatiques. Indispensable.	0,4 à 16 mg	Huitres, cresson, céréales complètes, champignons, oignons, jaune d'œuf, noix, brocolis, hareng.