

## Vitamines

<b>Vit B</b>	Levure de bière, céréales germées, céréales complètes, abats, légumineuses, noix, légumes feuilles, tubercules, poissons +++ : Germe de blé, son de riz, son de blé, Levure, Soja, Lait maternel
<b>Vit B6</b>	<i>Autres</i> : Carottes, Choux, Lentilles, Oignons, Tournesol, Noix, Céréales complètes, Œuf, Foie, Laitages, Abats, Pomme de terre, Pois, Poires, Bananes, Légumineuses, Poissons, Flocons d'avoine +++ : Légumes verts surtout les feuilles dont luzerne, cresson ...
<b>Vit B9</b>	<i>Autres</i> : Champignons, foie, abats, viandes, haricots secs, Amandes, Endives, Arachides, Avocats, Blé, Brocolis, Choux, Epinards, Navet, Poireau, Soja, Tournesol, Trèfle +++ : Source d'origine animale : viande, foie
<b>Vit B12</b>	<i>Autres</i> : Poissons, Œuf, Miso, Tamari, Algues, Foie de poisson, Sardines, Graines germées (Blé, Soja, Lentilles, Tournesol), Abats, Fromages, Laitages +++ : Huile de foie de morue, de foie de flétan, abats
<b>Vit A</b>	<i>Autres</i> : beurre d'été, jaune d'œuf, camembert, poissons +++ : Persil, cassis, cynorrhodon, cerise acérola, baies sauvages (argouses, arbouses, mûres, myrtilles, airelles), poivron, raifort, oseille, piment
<b>Vit C</b>	<i>Autres</i> : Cresson, chou de Bruxelles, chou-fleur, fenouil, oranges, kiwis, fraises, cerfeuil, chou, mâche, pois, mangues, goyave, fruits de la passion, mandarines, pamplemousses, groseilles, nèfles, cerises, asperges, melons, navets, poireaux, blettes, radis, tomates, ciboulette, brocolis, oignons, pommes de terre, pissenlit, huitres
<b>Vit D</b>	Poissons gras, jaune d'œuf (mais peu), <b>Foies</b> de poissons (surtout l'huile de foie de morue mais attention beaucoup de Vit A – excès est toxique) <b>Soleil mais sans excès, synthèse à partir du cholestérol</b> +++ : Huile de germe de blé, Germe de blé
<b>Vit E</b>	<i>Autres</i> : Amarante, Courge, Céleri, Lin, Onagre, Huiles de foie de morue, Huiles de première pression à froid (soja, noix, olive), Oléagineux (tournesol, noisette, amande, canola, sésame, olives), Avocat, légumes verts, œufs, foie, produits laitiers, épinards crus, brocoli +++ : Foie, concentré de poissons, Tomate, chou, chou kale, brocolis, orties, yaourts, luzerne
<b>Vit K</b>	<i>Autres</i> : Légumes feuilles (épinard, fanes de navet, feuilles de moutarde, romaine, ...), fruits, tubercules, viande, œuf, chicorée, choux rouges, lin, chou-fleur, soja, huile de carthame, huile de soja

## Minéraux - oligoéléments

<b>Complexes</b>	++++ : Algues marines, Eau de mer (quinton), Jus de légumes frais et crus ++ : Fleur de sel
<b>Calcium</b>	Contrairement aux idées reçues, le calcium ne se trouve pas que dans le lait (1 verre de lait = 114 mg) On en retrouve, par exemple, dans le chou frisé (195 mg de calcium pour 1 portion de 130g), amandes (75 mg pour 30g), épinards (156 mg pour 150g), cresson (79 mg pour 70 g), figes (64 mg pour 40 g), pois chiche (84 mg pour 80 g), haricots blancs (150 mg pour 150 g), orange (52 mg pour 130 g), brocoli (114 mg pour 250 g), haricots verts (115 mg pour 300 g) +++ : Sésame (et tahin), Parmesan, Sardines, Pruneaux, noix, noisettes, noix de cajou, Graines de courge, Légumineuses, Navets, Blé germé, Amarante, Céleri, lait de soja enrichi en Ca, légumes verts, agrumes <i>Autres</i> : Œuf, Persil, Cresson, Moules, Laitages (yaourts), fromages (gruyère, emmenthal, comté, beaufort, cantal), Légumes-feuilles, Pissenlit, Figes sèches, Eaux minéralisées (Contrex, Hépar, Badoit)
<b>Fer</b>	+++ : Mélasse, soja, moules, levures, boudin, cacao (mais pas le cacao + lait chauffé). Ortie, Autres protéines vertes, Lentilles, Viandes, Foie, Rognons <i>Autres</i> : Œufs, Vin rouge, Huitres, Pois secs, Spiruline, Amarante, Blé, Courge, Fénugrec, Moutarde, Nigelle, Quinoa, Abricots secs, Dattes, Epinards, légumineuses, céréales, oléagineux, persil, cresson
<b>Iode</b>	+++ : Algues (aramé, iziki, nori, wakamé, dulce, ...), Crustacés, fruits de mer, morue fraîche, harengs fumés <i>Autres</i> : Poissons et sel marin non raffiné, soja, brocoli, carotte, lin, navet, oignons et radis (tous germés), Oignons, haricots verts, champignons
<b>Magnésium</b>	+++ : Algues marines, Bigorneaux, Cacao (chocolat > 70%), Germe de blé, <i>tous les légumes verts (brocoli, ...)</i> , aromates ( <i>ciboulette, coriandre, menthe, ...</i> ), oléagineux ( <i>amandes, noix du Brésil, ...</i> ), Eaux minéralisées (Contrex, Hépar, Badoit), Haricots blancs et flageolets, Céréales complètes et semi-complètes, Soja, Graines (courge, lin, citrouille,...) <i>Autres</i> : Blé, Lentilles, Millet, Quinoa, Sarrasin, Sésame, Tournesol, Noix, Noisettes, Palourdes, Lentilles, Maïs, Huitres, Dattes, Pommes, Riz
<b>Potassium</b>	Datte séchée, Epinards, Avocat, Champignons, Noix, Abricots, Artichaut
<b>Sélénium</b>	+++ : Céréales complètes, légumineuses, levure de bière, sésame Huitres, blé germé, soja germé, chou germé, oignons, Chou blanc, ail, noix du Brésil, tournesol, foie de poulet <i>Autres</i> : Œuf, viande, foie de bœuf, poissons dont thon et espadon, homard, Champignons, pommes de terre, pain complet
<b>Silicium</b>	+++ : Prêle, eaux minérales (Vichy Célestin, Badoit), cartilage, Oignon, Ail, Echalote, Ciboule, Chou-fleur, Fraises, Soja, Pousses de bambou, Champignons, Olives, Céleri <i>Autres</i> : Ortie, Plantain, Bourse à pasteur, Galeopsis, Eaux siliceuses bues à la source, Poireau, Blé, Luzerne, Radis, Millet, Céréales complètes, Pain complet, Légumineuses, eaux minérales (Evian, Vitel, Contrex), Haricots, Epinards, Pomme, Pruneau, Banane, bière, pain complet
<b>Zinc</b>	+++ : Huitres, Harengs, Jaune d'œuf, Viandes, Foie : canard et autres, Céréales, Légumineuses, Pois, Haricots secs, Champignons, Levure, Graines de courges, Noix, Courge, Lentilles, Millet, Seigle, Sésame <i>Autres</i> : Basilic, Blé, Chou, Betterave, Fruits de mer, Germe de blé, Agneau, Pois, Bœuf, Oléagineux, Anguilles

## Antioxydants

<b>Caroténoïdes</b>	Carottes, potiron, choux, brocoli, épinards, endives, tomates, mangues, abricots, pêches, prunes,...
<i>β carotène</i>	+++ : huile de carotte, algues Dunaliella salina, abricots secs, pissenlit frais, pêche séchée, mangue, potimarron, patate douce, luzerne, cresson épinard, blettes, choux verts, choux rouge, légumes feuilles, goyave, poireau, laitue, pamplemousse rose Autres: abricots, mandarines, cerises, bananes, melon, pâtisson, poivre rose chicorée (salade), céleri, haricots secs
<i>α carotène</i>	+++ : carotte Autres : citrouille, potimarron, goyave, okra (gombo), orange, poivre rose et jaune
<i>Lutéine, zéaxanthine</i>	Maïs, brocoli, épinards, légumes verts,...
<i>Lycopènes</i>	Tomate <u>cuite</u> (la cuisson libère les lycopènes), pastèque, papaye, pamplemousse rose, abricots séchés, goyave
<i>Fucoxanthine</i>	Les algues et particulièrement dans le wakamé
<b>Polyphénols</b>	Vin rouge, thé (vert, roïbos, Matcha,...), téguments rouges de l'arachide, Jus de fruits rouges (myrtille, cassis, grenade,...), Baies de sureau, baies d'aubépine, grenade, chocolat noir (> 70%)
<i>Flavonoïdes (5000 composés)</i>	thé vert, propolis, Fruits et légumes colorés (rouge/orange), agrumes (surtout écorce), soja et légumineuses (isoflavones), huile olive,
<i>Proanthocyanidine</i>	Feuilles de myrtille, de bouleau, de ginko, pépins de raisin, écorces de pin maritime, peaux de raisins et myrtilles
<i>Quercétine</i>	Saphora japonica, oignons jaunes et rouges, chardon Marie Echalote, courgette, brocoli Sardine, arachide, pistache, raisin rouge, pomme, ...
<b>Coenzyme Q10</b>	<b>Synthèse endogène</b> (rem destruction dans les aliments par chaleur) Un peu dans huile de soja, sésame, soja, maquereau et sardines, bœuf, porc, algues Avocats, noix, asperges, brocoli, arachides, amandes, pistaches, épinards, Fruits riches en huile, légumes verts, céréales complètes, Abats (cœur, foie, rognons), cartilage – Si carences ou pathologies particulières, nécessité de compléter
<b>Acide α-lipoïque</b>	<b>Synthèse endogène</b> mais (faibles teneur) dans viandes rouges, abats (rognons, cœur), épinards, brocolis
<b>Vit E et Vit C</b>	Voir vitamines
<b>Bétaïne</b>	Betteraves
<b>Lécithine</b>	Soja, jaune d'œuf
<b>Acides aminés soufrés</b>	+++ : Jaune d'œuf, légumineuses, levures Autres : Poissons, fruits de mer, viandes, oléagineux
<b>Sulforafane</b>	Brocoli, artichaut
<b>Glutathion GSH</b>	Melon d'eau, pastèque, brocoli, tomate crue, pêche, avocat, protéine de petit lait, protéine contenant méthionine. Pomme de terre, courge, chou-fleur, pamplemousse rose
<b>Acide ellagique</b>	Framboises, fraises, mûres, cassis
<b>Acide chlorogénique</b>	Artichaut
<b>Acide gallique</b>	Céréales complètes
<b>Indoles</b>	Brocoli, moutarde, choux de Bxls, raifort, Radis, navets, chou frisé, chou jaune, cresson, tous les citrus
<b>Lactoferrine</b>	Lait humain (5-10x plus que lait de vache)

### Acides aminés et dérivés

<b>Cystéine</b>	Viandes maigres, oignons, ail, asperges, choux, choux de Bruxelles, jaune d'œuf
<b>Glutamine</b>	+++ : Fromages, soja, son, blé complet, amandes, noisettes, levures, <i>Autres</i> : légumes secs, viandes, poissons
<b>Tryptophane</b>	+++ : Laitages, datte, noix de pécan, noix de cajou, cottage cheese, lactosérum (= petit lait), arachides, riz complet, œufs, levures, noix de coco, chocolat > 70% <i>Autres</i> : Protéines de soja, poissons, viandes, pommes de terre
<b>Tyrosine</b>	+++ : Levures, laitages, <i>Autres</i> : légumes secs
<b>Carnitine</b>	Viandes, Levure, abats, Lait, jaune d'œuf, huître
<b>Taurine</b>	+++ : Cœur, cervelle, moules, huitres <i>Autres</i> : Poissons, coquillages, fruits de mer, viandes maigres, oléagineux

### Autres

<b>Phytostérols</b>	Graines de sésame, huile de maïs, huile de sésame, huile de germe de blé, pistaches rôties à sec, huile de carthame, graines de tournesol ou de noix de pin déshydratées
<b>Phyto-œstrogènes</b>	Soja, lin
<b>Oméga 3</b>	huile de colza bio en bouteille de verre, petits poissons gras (harengs, maquereaux, sardines, anchois non salés, crus, marinés, vapeur, pochés à feu éteint...).