



Vitamine C (hydrosoluble)

Tous les fruits et légumes et particulièrement kiwi, agrumes, fruits rouges, poivron, choux

En quelle quantité par jour? 2 mandarines ou 1 orange ou 1/2 poivron ou 60g brocolis

Vitamine E (liposoluble)

Fruits à coques et graines, noix, amandes, tournesol, germe de blé

En quelle quantité par jour? 50g noisettes, 1c.à.c d'huile olive ou d'huile de germe de blé ou d'huile de chardon



Vitamine A et son précurseur Bêta-carotène (liposoluble)

Fruits et légumes: carottes, tomates, poivron, potiron, mangue, melon... œufs, lait

En quelle quantité par jour? 100g chou vert, 100g épinards, 100g poivron, 200g endives, 200g thon, 100g anguille

Zinc

Poissons, viandes, céréales complètes

En quelle quantité par jour?

1 portion de viande ou poisson et 2 produits laitiers

Sélénium

Poissons, viandes, légumineuses, céréales complètes

En quelle quantité par jour?

200g de poisson

Cuivre

Céréales complètes, fruits, légumes, viande

En quelle quantité par jour?

50g noix, 200g légumineuses 150g champignons

Les acides gras essentiels

Acides gras omega 3 (EPA et DHA) : poissons (surtout les gras : saumon, maquereau, hareng, anchois, thon...)

Acides gras omega 3 (ALA) : noix de Grenoble, huile de colza, huile de soja

En quelle quantité par jour? Manger minimum 2x par semaine du poisson et varier vos huiles pour vos préparations



Les polyphénols

Thé vert et noir, chocolat, vin rouge, fruits rouges, choux de Bruxelles, raisins, curcuma, gingembre, graines de lin, poivron, agrumes, tomates, chocolat noir

Vitamine D

Huile de foie de morue, poissons gras, beurre, margarine enrichie en vitamine D, œufs