

Le guide des vitamines

Où trouver les vitamines A, B6, B9, B8, D ?
Un guide des vitamines avec les aliments associées pour une bonne santé.

Faites le plein de vitamines !

Je découvre !

%base% vous donne plus d'aliments riches en vitamines

Vitamine A pour les tissus osseux



dans le brocoli, le beurre, le fromage, l'huile de foie de morue ..

[Plus d'infos](#)

La vitamine D pour les muscles :



Les poissons gras, l'huile de foie de morue, le jaune d'œuf, le beurre ...

[Plus d'infos](#)

De l'énergie avec la B1



avec la pomme de terre, la levure de bière, les germes de blé, les pâtes, les fruits...

[Plus d'infos](#)

B12 et l'énergie intellectuelle



avec le poulet, les œufs frais, le lait demi-écrémé, le saumon, l'emmental ...

[Plus d'infos](#)

Vitamine E : anti-vieillessement:



Les huiles végétales, les salades, les choux, les épinards, les germes de blé...

[Plus d'infos](#)

La B2 pour une bonne oxygénation:



Les œufs, la levure de bière, les céréales, les abats, le poisson, le lait ...

[Plus d'infos](#)

La B3 pour protéger sa peau



grâce à la levure de bière, les céréales, les abats, les dattes, les figues, les oignons ...

[Plus d'infos](#)

Bien dormir grâce à la B6



avec la banane, les céréales, les abats, le lait, les épinards, les laitues ...

[Plus d'infos](#)

Une belle peau avec la B8



avec les champignons, le chocolat, le chou-fleur, les haricots, les œufs ...

[Plus d'infos](#)

La B9 pour la mémoire



dans les asperges, le cresson, les germes de blé, les choux de Bruxelles ...

[Plus d'infos](#)

Vitamine C contre cholestérol



avec le cassis, les agrumes, le kiwi, les légumes verts, les pommes, le persil ...

[Plus d'infos](#)

Vitamine K, un antihémorragique



avec les tomates, les épinards, les choux, les pommes de terre, les fraises ...

[Plus d'infos](#)