

Vitamines et minéraux ...

Eléments vitaux



Une alimentation saine et équilibrée (même végétarienne ou végétalienne) doit apporter tous les vitamines et minéraux dont notre corps a besoin pour son bon fonctionnement.

Parlons minéraux

Calcium



Rôles: Formation et rigidité des os, coagulation sanguine, contraction musculaire.

Carences: Retard staturo-pondéral, ostéomalacie.

Sources: Produits laitiers, légumes et fruits.

Fer

Rôles: Important pour la synthèse des globules rouges et le transport de l'oxygène.

Carences: Anémie ferriprive.

Sources: viande, abats, légumes secs.

Magnésium

Rôles: Synthèse des protéines, transmission de l'influx nerveux, contraction musculaire.

Carences: Anxiété, stress, palpitation cardiaque.

Sources: Fromage, légumes secs, légumes et fruits.

Iode

Rôles: Formation des hormones thyroïdiennes.

Carences: retard mental, hypothyroïdie.



Vitamines	A	Famille B	C	D	K
Rôles	Antioxydant puissant, rôle dans la rétine, développement de l'enfant	Rôle dans système nerveux et digestif, métabolisme glucides, protéines, lipides	Antioxydant puissant, protection de la peau	Renforcement de la trame osseuse, rôles dans le système immunitaire et nerveux	Coagulation sanguine, fixation du calcium aux os
Carences	Diminution de la vision nocturne, retard de croissance, nervosité	Maux de tête, fatigue, arrêt de croissance, dépression, anémie, etc	Hémorragie, fatigue, manque de concentration, irritabilité, infections à répétition	Rachitisme, ostéomalacie, ostéoporose	Hémorragie, ictère
Sources	Légumes à feuilles, fruits et légumes orangés et rouges	Végétaux, levure, légumes secs, viande, oeuf, poisson	Fruits et légumes	Oeuf, poissons gras	Légumes, huiles végétales, abats