

Sources vitamines & minéraux



Vitamine A



Foie



Jaune d'oeuf



Beurre et
margarine



Patate
douce



Légumes à
feuilles

Vitamine B12



Protéines
animales



Viandes



Produits laitiers

Vitamine C



Légumes



Avocat



Brocoli



Piment



Agrumes

Vitamine D



Oeufs



Poissons gras



Céréales fortifiées



Produits laitiers

Vitamine E



Légumes verts



Noix et graines

Sources vitamines & minéraux



Vitamine K



Légumes verts



Avocat



Brocoli



Pois

Vitamine B9



Brocoli



Pois chiches
haricots rouges



Légumes à feuilles



Céréales
fortifiées

Magnésium Mg



Légumineuses



Fruits de mer



Fruits secs



Chocolats noirs

Fer Fe



Foie



Viande rouge



Pois



Noix

Calcium Ca



Produits laitiers



Certaines eaux
minérales