

3 Astuces pour faire le plein de vitamines



Pour faire le plein de vitamines au quotidien, la première règle de base à respecter est de manger varié et équilibré. En effet, chaque aliment apporte des vit. particulières et c'est en mangeant de tout que l'on a le plus de chances de combler ses besoins journaliers !

- **La vitamine A** se trouve dans le foie, les produits laitiers, le jaune d'oeuf ainsi que dans de nombreux fruits et légumes de couleur orange (sous forme de bêta-carotène) comme la carotte, la pêche, le potiron... Elle est essentielle à une bonne vision, à la croissance, aux défenses immunitaires. Elle a également une action anticancer et anti-âge.

- **Les vitamines du groupe B** se trouvent dans la viande, les produits laitiers, les céréales, les levures, les fruits secs... Elles participent notamment à l'assimilation des sucres, à l'équilibre du système nerveux ou à la bonne santé de la peau.

- **La vitamine C** se trouve dans de nombreux fruits et légumes (agrumes, kiwis, persil...) mais aussi dans le foie et dans certains poissons comme le saumon ou le thon. Elle booste la résistance de l'organisme, freine le vieillissement, participe à la prévention du cancer...

- **La vitamine D** est la vitamine du soleil. Elle est synthétisée quand on s'expose au soleil. On la trouve également dans les céréales, certaines huiles de foie de poisson. Elle participe à la solidité des os et des dents.

- **La vitamine E** se trouve dans les viandes, les oeufs, les produits laitiers, les huiles, les fruits secs... Elle prévient le vieillissement, le cancer, les maladies cardiovasculaires...