



Le Portail de la Santé au Naturel
www.naturosante.com

Quelles vitamines trouve t-on dans les différentes graines après germination ?

	<u>A</u> (rétinol)	<u>B1</u> (thiamine)	<u>B2</u> (riboflavine)	<u>B3</u> ou PP (niacine, nicotinique)	<u>B5</u> (acide pantothénique)	<u>B6</u> (pyridoxine)	<u>B8</u> ou H (biotine)	<u>B9</u> (acide folique)	<u>B12</u> (cyano cobalamine)	<u>C</u> (acide ascorbique)	<u>D</u> (calciférol)	<u>E</u> (tocophérol)	<u>F</u> (acide linoléique et alpha linoléique)	<u>K</u> (phyllo- quinone)	<u>P</u> (citrine)	<u>U</u>
Amandes californiennes	X	X	X	X		X		X		X		X				
Avoine		X	X	X		X		X				X				
Azukis		X	X													
Blé	X	X	X	X		X		X		X		X				
Carotte																
Céleri		X								X						
Cresson	X	X	X	X		X				X		X				
Carotte	X															
Fénugrec	X									X						
Lentilles	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X				
Lin												X				
Luzerne	X	X	X		X	X		X		X	X	X	X	X		X

Maïs	X	X	X	X	X	X		X		X		X		X		
Millet	X	X	X	X		X						X				
Orge	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X				
Persil										X						
Pois	X	X	X	X	X	X		X	X	X						
Pois chiche	X	X	X	X	X	X		X	X	X						
Radis	X	X	X	X						X						
Riz		X	X	X	X	X		X		X		X				
Sarrazin		X	X	X	X	X						X			X	
Seigle	X	X	X	X	X	X		X		X		X				
Sésame	X	X	X							X		X				
Soja jaune		X	X	X		X	X	X	X	X		X		X		
Soja vert		X	X	X		X	X			X						
Tournesol		X	X	X						X		X				