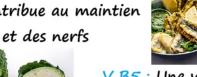
convertir les glucides en énergie.



V B2 : Aide à produire des globules rouges et développe l'organisme

B3: Contribue au maintien de la peau et des nerfs





V B5: Une vitamine essentielle dans les processus métaboliques des aliments



V B6: Maintient la fonction cérébrale





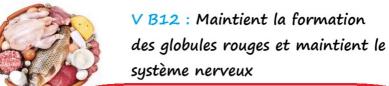




∨ B7 : Ceci est essentiel pour le métabolisme des glucides et des protéines

V B9 : Aide à la formation des globules rouges sanguins et à la production d'ADN qui contrôle la croissance des tissus et la fonction cellulaire





ll existe d'autres sources des vitamines , protides, lipides , sels ninéraux , glucides mais on essaie de donner seulement des exem

## 2) Les protides :

### complètes

Contient tous les acides aminés essentiels

## incomplètes

Contient au moins un acide aminé

### complèmentaires

II se produit lors de la combinaison de deux aliments contenant des protéines incomplètes pour former une busine complète

# 3) les sels minéraux

Éléments essentiels nécessaires à l'organisme

Sodium Potassium Éléments dont le corps a besoin en petites quantités

Soufre Zinc chlore magnésium