

convertir les glucides en énergie.



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



V 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



V 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



V B12 : Maintient la formation des globules rouges et maintient le système nerveux

Il existe d'autres sources des vitamines , protides , lipides , sels minéraux , glucides mais on essaie de donner seulement des exemples

2) Les protides :

complètes

Contient tous les acides aminés essentiels

incomplètes

Contient au moins un acide aminé

complémentaires

Il se produit lors de la combinaison de deux aliments contenant des protéines incomplètes pour former une cuisine 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