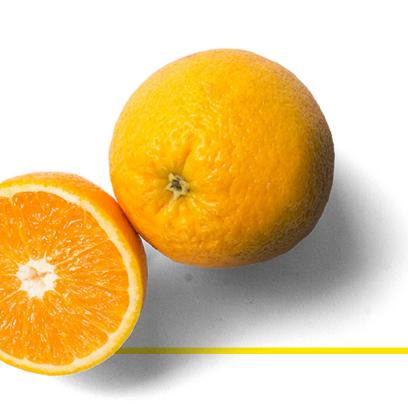
# Smart Vitamines & Minéraux 01

Connaître les bienfaits des aliments

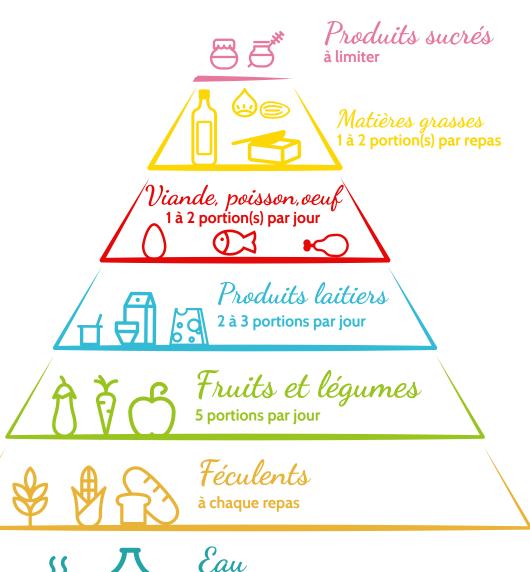






#### Smart ZOOM

#### Équilibre alimentaire



min 1,5L par jour

Chocolat noir (>60% de cacao), Fruits secs: pruneaux, abricots secs, dattes, baies de goji..., Miel, sirop d'agave, sirop d'érable Muscovado

Huiles vierges: olive, colza... Beurre, crème fraîche, Graines oléagineuses: amandes, noix,

Max 500 g de viande rouge / semaine. Max 25 g de charcuterie / jour. Veiller à la qualité. Minimum 1 poisson gras par semaine.

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse, lait, fromages.

Sous toutes leurs formes : crus, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothie, soupes ...

Céréales et produits céréaliers complets : riz, quinoa, pain, pâtes... Légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois cassés, pois chiche ... Châtaigne, patate douce, pommes de terre

> Augmenter sa consommation d'eau selon l'effort physique et la température. 3 cafés max par jour. 1 jus de fruit max par jour.



Produits sucrés





Viande, Poisson, Oeuf



**Produits laitiers** 



Fruits et légumes



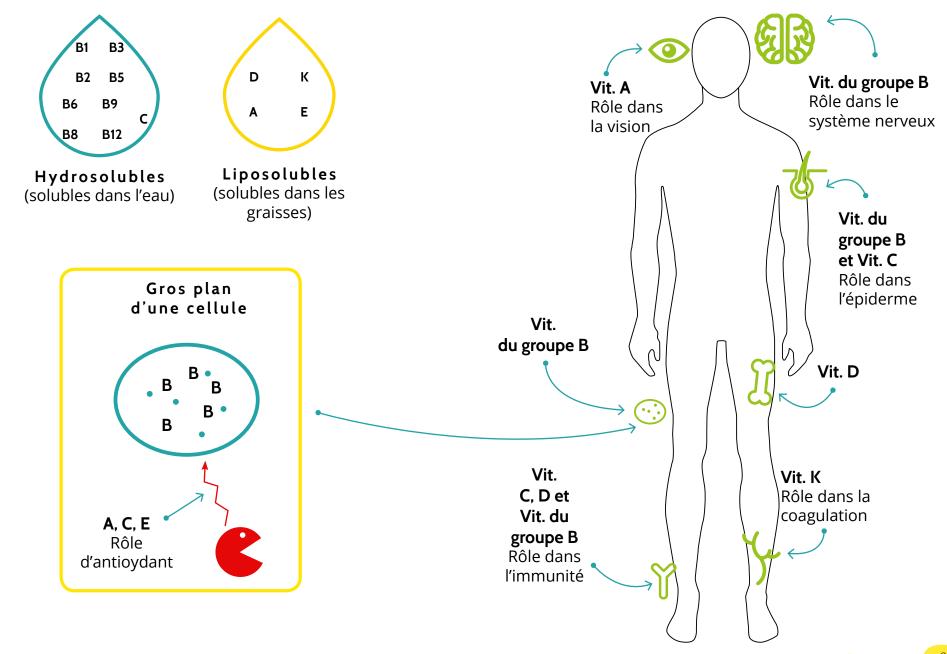
**Féculents** 



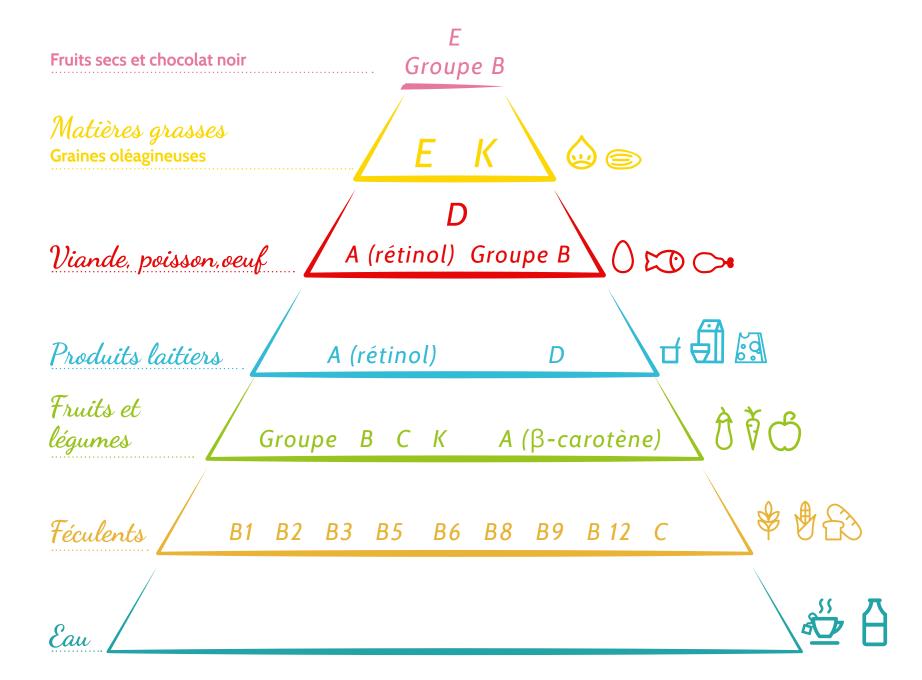
Eau

#### Les vitamines, c'est quoi?

### Ça fait quoi ?



#### Les vitamines, c'est où ?



### Qu'est-ce qu'elles n'aiment pas ?

Vitamines Critères	A	D	E	К	B1	B2	В3	В5	В6	В8	В9	B12	С
Air		€		<b>(</b>		€	€	€	€			<b>€</b>	€
Eau	<b>©</b>	<b>€</b>				<b>(</b>	€		€	<b>€</b>	€		<b>€</b>
Acidité	<b>(</b>	€	8	8	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>		<b>€</b>	<b>(</b>	<b>€</b>		€
Basicité	<b>€</b>	€	<b>€</b>	<b>€</b>	€	<b>(</b>	<b>€</b>	€	<b>€</b>	<b>€</b>		<b>€</b>	<b>€</b>
Température (chaleur)	€	$\epsilon $		€	$\epsilon \infty$	€	€	€	€	$\epsilon \infty$	€	$\epsilon $	€
UV / lumière	€	<b>€</b>	€	€	€	€	€	€	(X)	€	€		€



Stable ou peu sensible

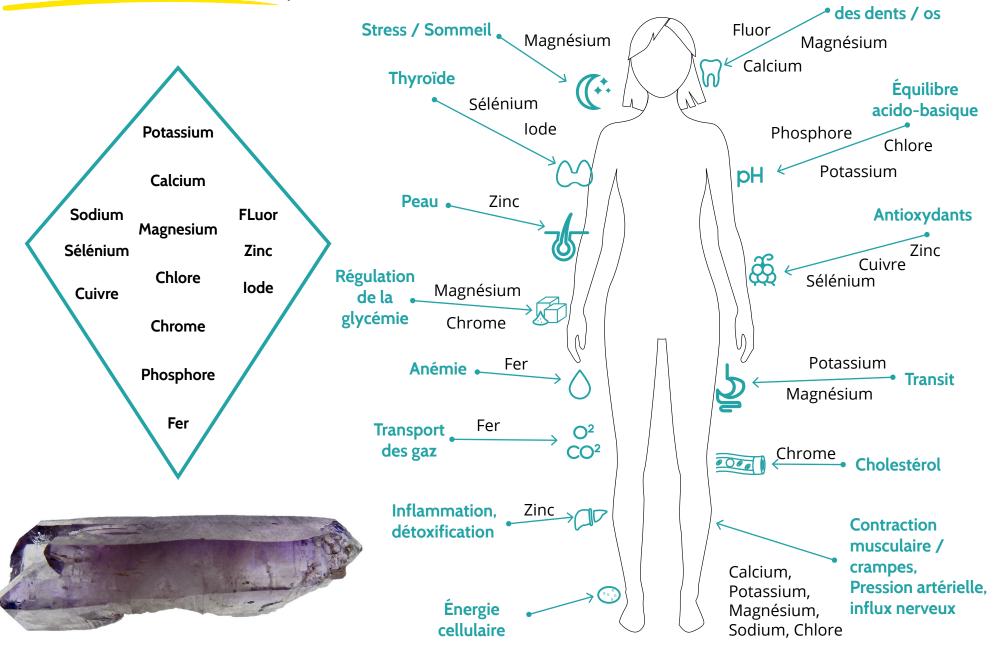


Sensible



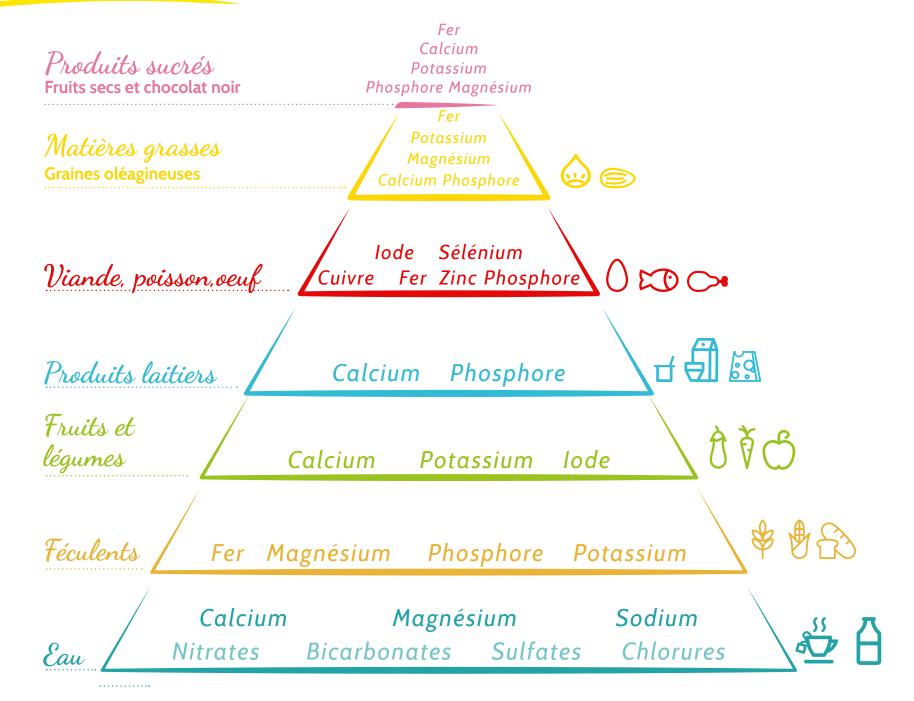
Très sensible

#### Les minéraux, c'est quoi?



Santé

#### Les minéraux, c'est où ?



## On espère que ces informations vous auront été utiles et vous auront donné des idées !

Visitez notre site: www.smartdiet.fr

