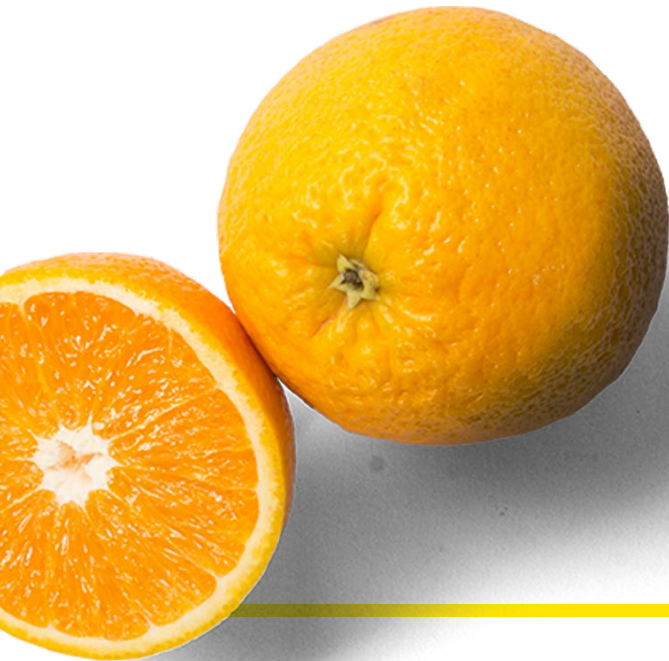


Smart Vitamines & Minéraux 01

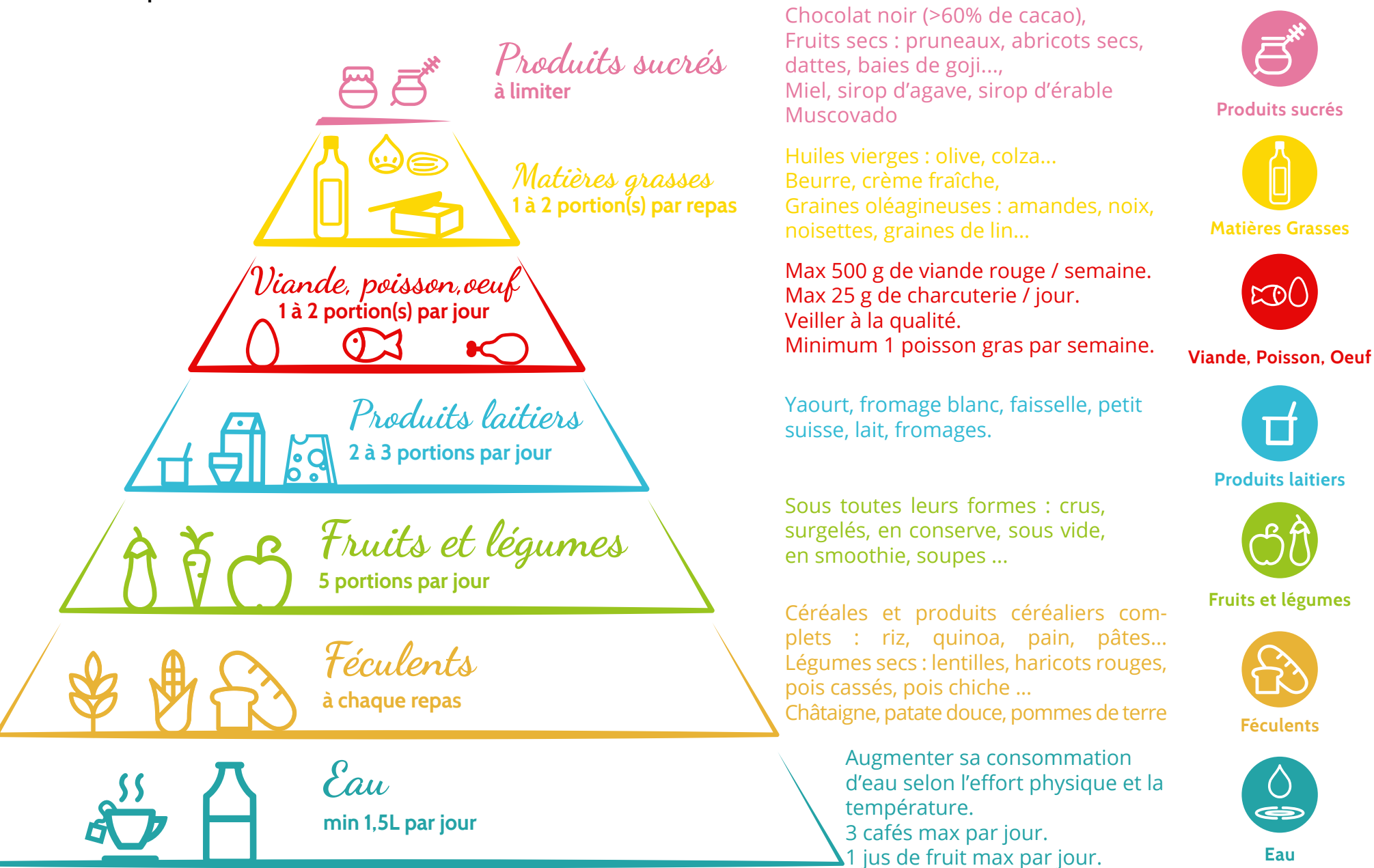


Connaître les bienfaits des aliments

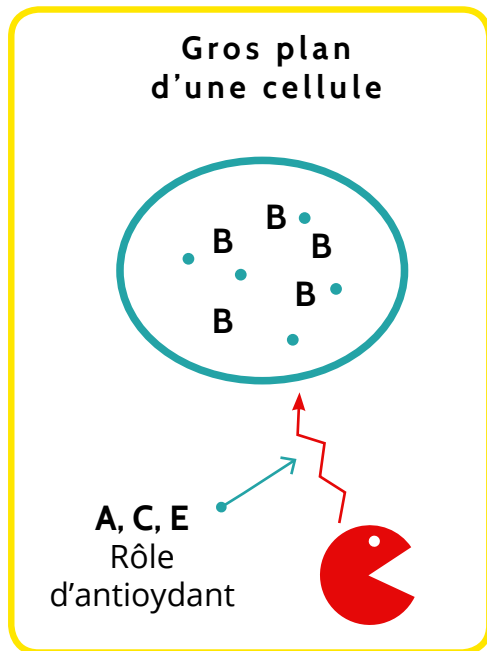
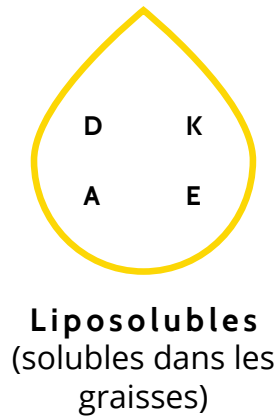
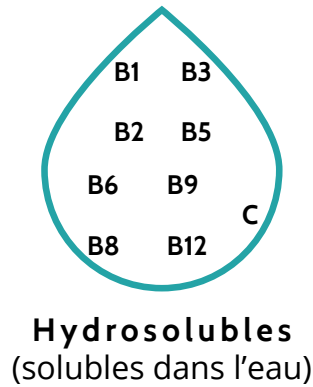


Smart ZOOM

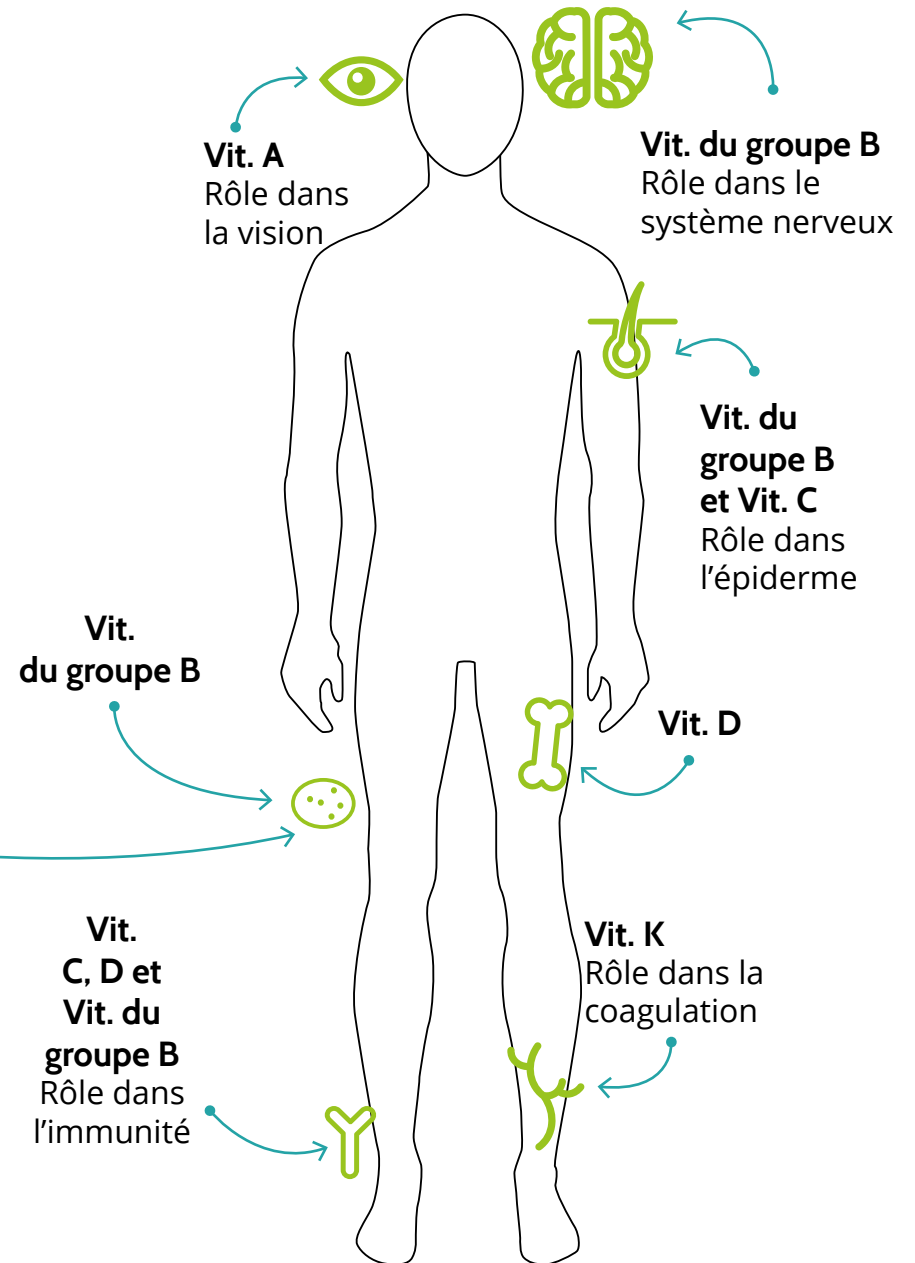
Équilibre alimentaire



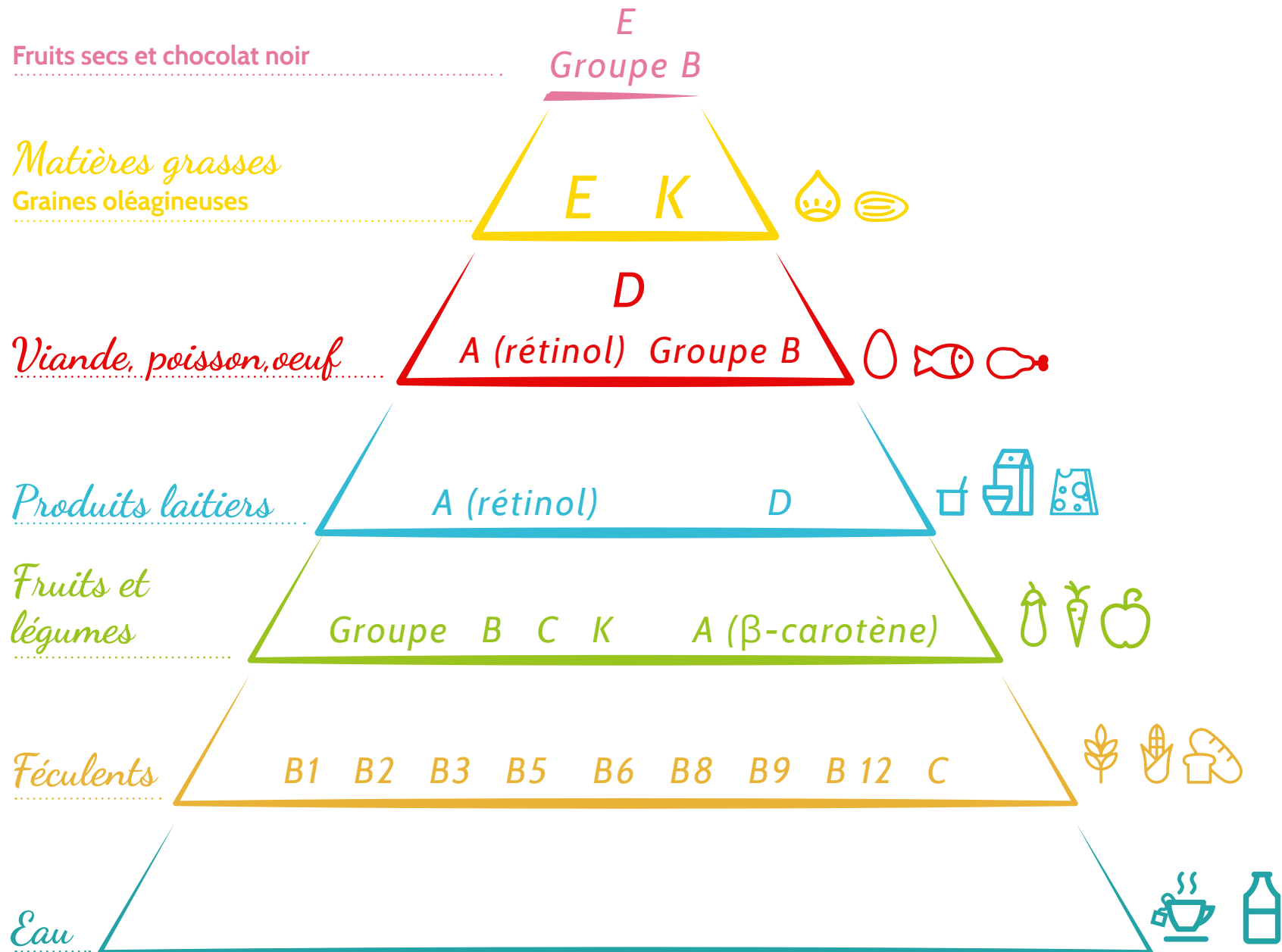
Les vitamines, c'est quoi ?

















































































Ça fait quoi ?



Les vitamines, c'est où ?



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

Vitamines Critères	A	D	E	K	B1	B2	B3	B5	B6	B8	B9	B12	C
Air													
Eau													
Acidité													
Basicité													
Température (chaleur)													
UV / lumière													



Stable ou peu sensible

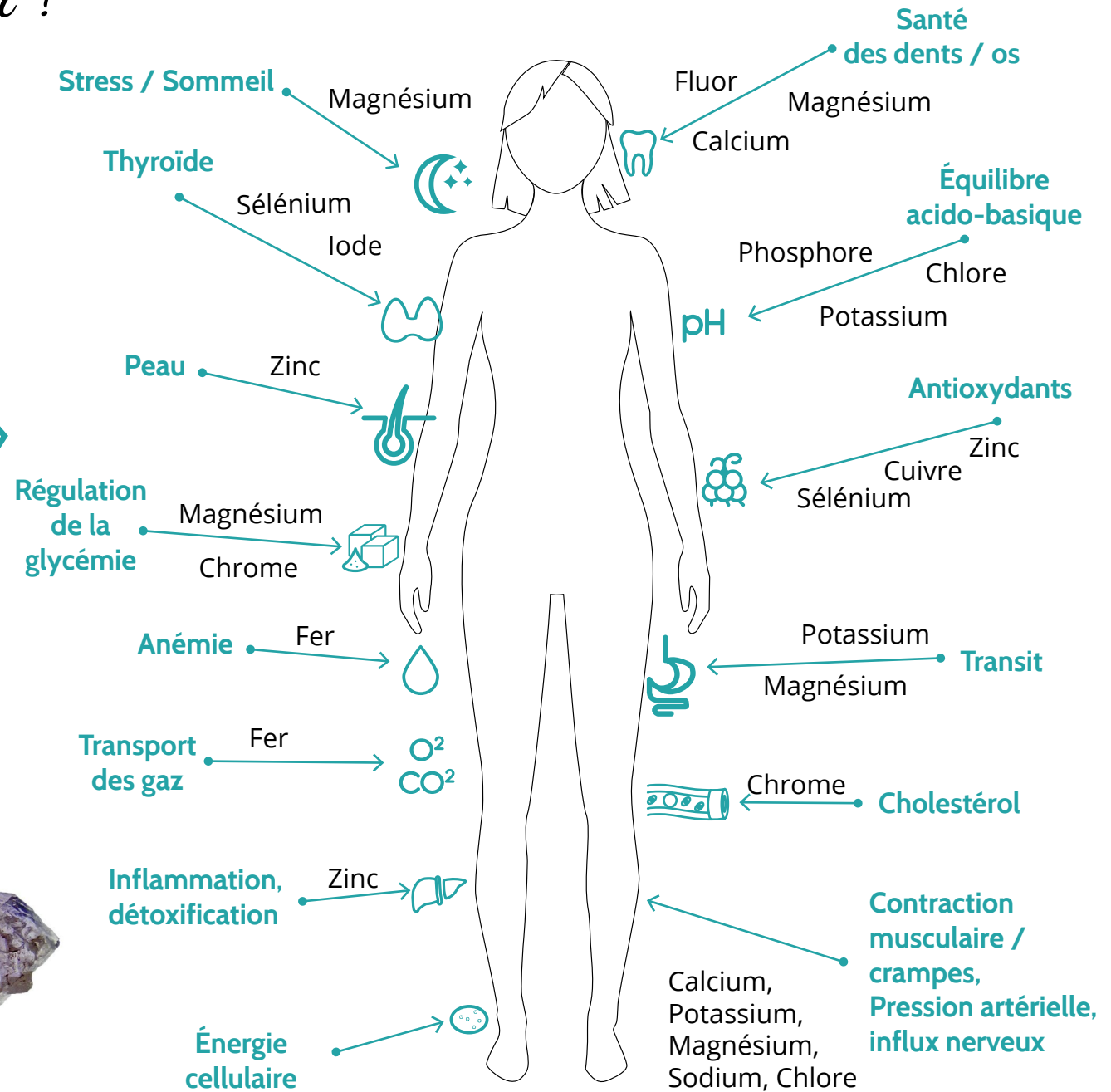
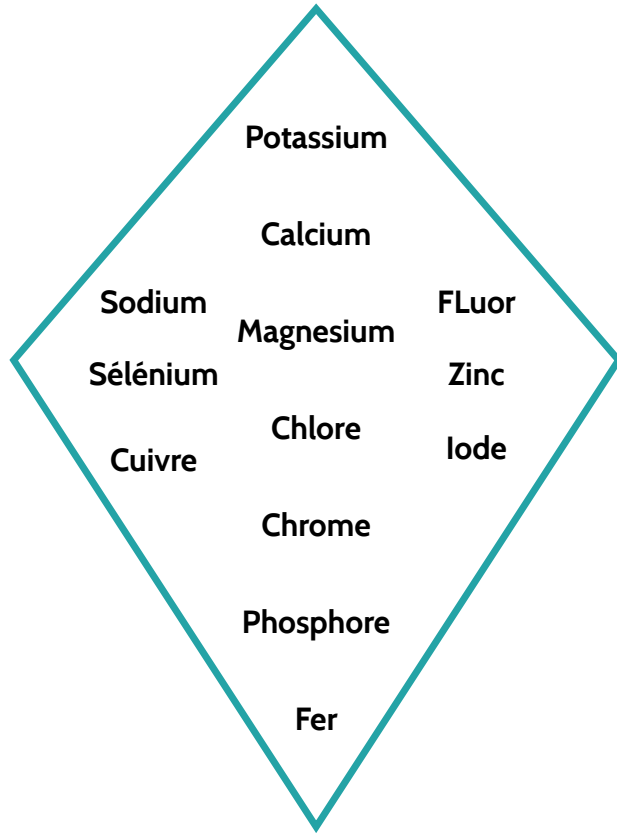


Sensible



Très sensible

Les minéraux, c'est quoi ?



Les minéraux, c'est où ?

Produits sucrés
Fruits secs et chocolat noir

Fer
Calcium
Potassium
Phosphore Magnésium

Matières grasses
Graines oléagineuses

Fer
Potassium
Magnésium
Calcium Phosphore



Viande, poisson, oeuf

Iode Sélénium
Cuivre Fer Zinc Phosphore



Produits laitiers

Calcium Phosphore



Fruits et légumes

Calcium Potassium Iode



Féculents

Fer Magnésium Phosphore Potassium



Eau

Calcium Magnésium Sodium
Nitrates Bicarbonates Sulfates Chlorures



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

Visitez notre site : www.smartdiet.fr

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

