

Les vitamines

La vitamine A (Rétinol)

Son action ?

Elle est indispensable à la croissance et pour la multiplication cellulaire. Elle améliore le renouvellement de la peau et protège des UV. De plus, elle améliore l'élasticité de la peau et favorise la cicatrisation. La vitamine A participe à la protection des membranes.

Où la trouver ?

On retrouve la vitamine A dans : le foie animal, l'huile de foie, les œufs, les laitages, les épinards, les choux ainsi que dans le jus de carottes.

Quels sont les signes de carence ?

- Troubles cutanés
- Fréquemment malade
- Baisse de la vision



Recette

Jus orange / carotte

Ingrédients :

- 1 carotte
- 1 pomme
- 10 cm de cèleri (branche) ou de fenouil
- 1 grosse poignée d'épinards crus
- 1 cm de gingembre

Préparation :

- Nettoyer les légumes, les brosser.
- Passer les fruits et légumes à l'extracteur en les intercalant.
- Buvez immédiatement.

Recette

Smoothie vert ARDEVIE

Ingrédients :

- 1 pomme et une poire ou 1/3 ananas
- 1 poignée d'épinard cru
- Le jus de ½ citron
- 1 petites branche de céleri
- ½ Banane
- 1 petit morceau de gingembre

Préparation :

- Eplucher les pommes, garder la peau de préférence, le goût change avec mais les fibres seront plus nombreuses.
- Faire de même avec la poire ou l'ananas (sans la peau).
- Couper le céleri en dès et faire le jus de citron.
- Eplucher la demi banane et la couper en rondelles.
- Eplucher le gingembre.
- Laver les épinards et les couper en morceaux.
- Tout mettre dans le Blender, les fruits juteux au fond et ajouter les épinards au fur et à mesure.
- Conserver max 2 jours dans une bouteille en verre fermée.

Provitamine A (Carotène...)

Son action ?

Elle est transformée en vitamine A par votre organisme. Elle participe à l'intégrité de la peau et des muqueuses ainsi qu'au renouvellement cellulaires.

Où la trouver ?

On retrouve la Provitamine A dans : les carottes, les choux, les brocolis, les abricots, les melons et les légumes verts.

Quels sont les signes de carence ?

- Troubles cutanés
- Fréquemment malade
- Baisse de la vision



La vitamine D (Calciférols, Cholécalférols)

Son action ?

Elle sert à maintenir l'intégrité des tissus cutané et permet la synthèse d'involucrine . De plus elle améliore les défense immunitaires.

Où la trouver ?

La vitamine D est synthétisée par votre organisme au niveau de la peau sous l'influence des UV (Cholécalférol) et activées dans le foie et les reins ou apportée par les poissons gras.

Quels sont les signes de carence ?

- Peau sèche
- Baisse de moral



Recette

Papillotes de saumon poireau carotte

Ingrédient :

Deux pavés de saumon

2c carottes

1 poireau

Epices

Thym

Persil, aromates

Préparation :

- Coupez un carré de papier sulfurisé. Pelez vos carottes et coupez des lamelles à l'aide d'un économe. Placez des lamelles de carotte au centre du papier sulfurisé.
- Nettoyez votre poireau et coupez-le finement. Déposez la moitié du poireau coupé sur les carottes.
- Déposez un pavé de saumon sur les légumes. Saupoudrez d'un peu de thym, des épices que vous aimez ainsi que les aromates.
- Pliez la feuille en deux, le saumon au centre, et refermez votre papillote petit à petit en pliant en triangle tout le long. (Fermez en pliant bien ou en agrafant. La papillote doit être bien hermétique.
- Mettez au four 20 minutes à 180°C.
- Un peu de persil frais, et voilà, vos papillotes de saumon sont prêtes !

La vitamine E (Tocophérols, Tocotrienols)

Son action ?

Elle a une forte action anti-oxydantes et anti-radicalaires. Elle prévient la dégradation des lipides des membranes biologiques. De plus, elle permet le maintient de l'intégrité des tissus cutanés et de l'ostéoporose. La vitamine E joue un rôle dans le renouvellement cellulaires de la peau et la cicatrisation. Les anti-radicaux libre qu'elle contient soutiennent la fonction immunitaire de la peau et joue un rôle favorable sur l'acné.

Où la trouver ?

La vitamine E se trouve principalement dans l'huile végétale, en particulier germe de blé, d'argan et de tournesol pour les plus courantes. On peut la trouver aussi dans les amandes, les noisettes et dans le germe de blé brut.

Quels sont les signes de carence ?

- Peau marquée et tiraillements
- Maladies digestives



La vitamine K (Phylloquinone, Menaquinone)

Son action ?

Elle intervient dans la coagulation et joue un rôle dans la minéralisation osseuse. Elle contient des propriétés anti-inflammatoire. De plus, la vitamine K1 améliore l'efficacité de la vitamine E.

Où la trouver ?

La vitamine K se trouve principalement dans le poisson, le foie et les légumes verts à feuilles. La vitamine K1 est présente également dans les légumes verts, les choux, le persil, les épinards ainsi que dans les grenades. La vitamines K2 se trouve dans le jaune d'œuf et l'Edam.

Quels sont les signes de carence ?

- Malabsorption intestinale
- Problème de coagulation



La vitamine B1 (Thiamine)

Son action ?

Elle stimule la mémoire et soutient l'humeur. Elle intervient dans le métabolisme des sucres et favorise le moral.

De plus c'est un antistress.

Où la trouver ?

La vitamine B1 se trouve dans les céréales complètes, les légumes, la levure de bière, le foie et l'huile de germe de blé.

Quels sont les signes de carence ?

- Chute de cheveux
- Troubles de la mémoire



La vitamine B2 (Riboflavine)

Son action ?

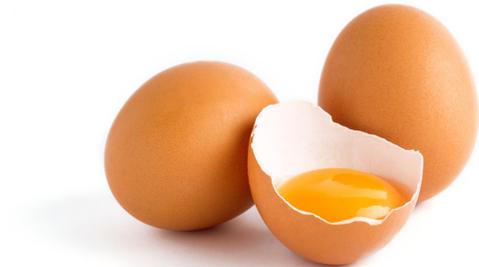
Elle contribue à la production d'énergie et à la bonne santé de la peau. Il s'agit d'un antioxydant.

Où la trouver ?

La vitamine B2 se trouve dans le foie, les œufs et les champignons.

Quels sont les signes de carence ?

- Troubles cutanés
- Lèvres sèches et gerçures
- Chutes de cheveux
- Ongles cassants



Recette

Omelette aux champignons

Ingrédients :

- Œufs
- Gros champignons de Paris
- Fines herbes (persil, ciboulette),
- Poivre

Préparation :

- Dans une poêle, faites revenir les champignons épluchés et émincés avec un peu d'huile d'olive. Réservez les légumes.
- Dans un saladier, battez les œufs au fouet.
- Dans une poêle légèrement graissée, versez les œufs avec les champignons et les herbes.
- Remuez les œufs pendant la cuisson. Laissez cuire peu de temps pour qu'elle reste coulante.
- Servez cette omelette avec de la mâche et quelques graines de courge.

La vitamine B3 (Niacine/PP)

Son action ?

Elle participe à la production d'énergie indispensable au métabolisme cellulaire et au métabolisme des protéines, des lipides et des glucides.

Où la trouver ?

La vitamine B3 se trouve dans le foie, les cacahuètes, les poissons gras, la viande blanches et les champignons.

Quels sont les signes de carence ?

- Irritation de la peau
- Troubles digestifs
- Troubles de l'humeur
- Chute de cheveux



Recette

Poke bowl cacahuète

Ingrédients :

Riz japonais

Chou pak choï

Carotte

Cacahuète non salées

Sauce soja salée

Citron vert

Ail

Betterave Chioggia

Coriandre fraîche

Huile d'olive

Eau

Recette

Préparation :

- Épluchez l'ail, effeuillez les choux pak choï, et épluchez et coupez les carottes
- Chauffez une poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive, faites-y cuire les carottes 20 min à couvert en remuant de temps à autre. (Le couvercle va permettre aux carottes de cuire plus vite).
- Cuisez le riz à la vapeur si possible.
- Dans la cuve d'un mixeur, pressez le citron vert, ajoutez l'ail, la sauce soja, et une poignée de cacahuètes. Mixez le tout bien finement.
- Pendant ce temps, épluchez la betterave Chioggia et taillez-la en lamelles à l'aide d'un économiseur.
- Ajoutez les choux pak choï dans la poêle et mélangez-les aux carottes
- Dans des assiettes creuses, dressez le riz, ajoutez les légumes par-dessus puis arrosez de sauce cacahuète Parsemez de feuilles de coriandre pour terminer !

C'est prêt !

La vitamine B5 (Acide pantothénique)

Son action ?

Elle améliore les défenses immunitaires et contribue à la protection d'énergie. Elle participe à la synthèse de certaines hormones comme le cortisol et l'adrénaline.

Où la trouver ?

La vitamine B5 se trouve dans le foie, les cacahuètes, la gelée royale, le soja, les graines germées, la levure de bière, le jaune d'œuf et les champignons.

Quels sont les signes de carence ?

- Peau irritée
- Chute de cheveux
- Insomnies
- Troubles digestifs



La vitamine B6 (Pyridoxine)

Son action ?

Elle permet la fixation du magnésium et du zinc. Elle renforce les défenses immunitaires et le système nerveux. Elle contribue à la synthèse de la vitamine B3 et des protéines. La vitamine B6 participe à la santé des ongles et des cheveux ainsi qu'au bien-être global.

Où la trouver ?

La vitamine B6 se trouve dans le foie, le veau, le canard, les viandes blanches, les poissons gras, les haricots, les lentilles, les bananes, les avocats, les germes de blé et la levure de bière.

Quels sont les signes de carence ?

- Problèmes cutanés
- Chute de cheveux
- Fatigue
- Trouble de l'humeur



La vitamine B9 (Folates/acide folique)

Son action ?

Elle participe au renouvellement des cellules de la peau et intervient dans le métabolisme de certains acides aminés.

Où la trouver ?

La vitamine B9 se trouve dans le foie, spiruline, germe de blé, légumes verts à feuilles, céréales complètes, légumineuses et aromates.

Quels sont les signes de carence

- Affection des muqueuses
- Chute de cheveux
- Anémie
- Perte de poids



Recette

Tapenade à la spiruline

4 c. à soupe de fromage frais allégé
4 c. à soupe de spiruline en paillettes
1 c. à soupe de tapenade verte
1 poignée de basilic
Le jus d'1 citron

- Mixez tous les ingrédients
- Servez sur des toasts, ou des craquers sans gluten ou encore avec des chips de légumes light ou des bâtonnets de crudités.

La vitamine B12 (Cobalamine)

Son action ?

Elle contribue au métabolisme des glucides, des protéines et des lipides. Elle permet l'assimilation du fer et de la vitamine C. Cette vitamine manque aux personnes végétariennes. Elle participe à la synthèse des acides nucléiques. (ADN)

Où la trouver ?

La vitamine B12 se trouve dans le foie, les rognons, les poissons. Pour les végétariens la vitamine B12 peut se trouver dans la spiruline,

Quels sont les signes de carence ?

- Anémie
- Chute de cheveux
- Fatigue
- Troubles de la concentration et de la mémoire



Recette

Guacamole à la spiruline

2 avocats

1 tomate coupée en morceaux

1 moitié d'oignon coupée en cubes

1 demi citron

Coriandre (ou persil)

Piment frais ou en poudre

1 cuillère à café de spiruline.

Préparation de la recette :

Préparez les avocats pour n'en conserver que la chair.

En vous aidant d'une fourchette, écrasez les avocats.

Dans un plat, mélangez l'avocat avec l'oignon et écrasez le tout.

Ajoutez les tomates.

Ajoutez le sel ainsi que le citron, la coriandre ou le persil haché et le piment.

Incorporez à cette préparation la dose souhaitée de spiruline et mélangez.

Recette

Antipasti de poivrons grillés

Ingrédient :

- Poivrons rouges
- Gousses d'ail
- Huile d'olive
- Poivre
- Pignons de pin

Préparation :

- Préchauffez le grill du four à 230°C.
- Lavez et séchez les poivrons, puis déposez-les sur une plaque de four. Enfourez pour 20 minutes, en les tournant régulièrement.
- Une fois la peau bien grillée, mettez à tiédir et coupez les en lanières.
- Dans un saladier, mélangez ces lanières avec les gousses d'ail pelées et hachées, un filet d'huile d'olive, du poivre. Laissez reposer 1 h avant de servir avec une poignée de pignons de pin.

Recette

Smoothie cassis

Ingrédient :

- 4 cuillères à soupe cassis
- 1/2 Banane
- Lait de soja
- Cannelle (facultatif)

Préparation :

Mixer le tout environ 30 secondes !

Astuce : Si la consistance est trop épaisse rajouter un peu de lait de soja et si trop liquide rajouter un peu de banane !