

# ALIMENTATION

## SUBSTANCES ESSENTIELLES

### Acides aminés essentiels

#### Arginine

(agneau, amandes, arachides, avoine, bœuf, cabillaud, canard, cheval, colin, crabe, crevette, dinde, églefin, éperlan, fèves, flétan, fromage, fromage blanc, graines de courge, graines de lin, graines de pavot, graines de sésame, graines de tournesol, hareng, haricots, lait, lapin, lentilles, lentillons, limande, maquereau, merlan, morue, noisettes, noix, œufs, petit suisse, pigeon, pignons de pin, pintade, pistaches, pois, poule, poulet, porc, riz complet, sardine, sarrasin, saumon, soja, sole, thon, truite, veau, yaourt...)

#### Histidine

(agneau, anchois, avoine, brie, camembert, dinde, dulse, edam, emmental, gouda, graines de moutardes jaunes, graines de soja, gruyère, morue, œufs, parmesan, poulet, riz, saumon, spiruline, thon, tofu, veau, yaourt nature...)

#### Isoleucine

(agneau, bœuf, dinde, fruits de mer, graines de sésame, graines de tournesol, haricots, lentilles, œufs, produits laitiers, poulet, spiruline...)

#### Leucine

(agneau, bœuf, coquilles St Jacques, crevettes, œufs, poulet, sardines, saumon, soja, thon...)

#### Lysine

(agneau, anchois, avoine, blé, bœuf, boulgour, couscous, dinde, édram, éperlan, esturgeon, fèves, flétan, gibier, gouda, gruyère, haricots, lait, lentilles, lentillons, maïs, maquereau, morue, mozzarella, œufs, parmesan, pois, porc, poulet, quinoa, riz, sarrasin, saumon, seigle, soja, sorgho, thon, tofu, truite, veau, yaourt...)

#### Méthionine

(amandes, avoine, cacahuètes, germe de blé, graines de sésame, haricots, maïs, noix du Brésil, pois chiches, quinoa, soja...)

## ALICAMENTATION

### **Phénylalanine**

(blé complet, bifteck, brie, dinde, feta, fèves, haricot mungo, lentilles, mozzarella, noix, œuf, parmesan, petits pois, poireau, poivron, roquefort, saumon, spiruline, thon, tofu, veau...)

### **Thréonine**

(agneau, algues, autruche, bœuf, caille, cheval, chevreuil, chèvre, dinde, faisan, lapin, maquereau, morue, oie, pintade, poulet, porc, poulpe, sanglier, saumon, seiche, soja, spiruline, thon, truite, veau...)

### **Tryptophane**

(amandes, arachides, banane, chocolat, légumineuses, levure de bière, noix de cajou, œufs, poisson, produits laitiers, riz complet, soja, viandes, volailles...)

### **Valine**

(bœuf, flocons d'avoine, graines de courge, haricots, porc, poulet, thon, tofu, yaourt...)

## ALIMENTATION

### Acides gras indispensables polyinsaturés (graisses ou lipides)

### Oméga-3 (acide alpha-linolénique/ALA, acide eicosapentaénoïque/EPA ou acide timnodonique et acide docosahexaénoïque/DHA ou acide cervonique)

(anchois, anguille, arthrospira, calamar, cameline, chia, chou, colza, cresson, crevettes, diacronema lutheri, dorade grise, dulse, épinards, flétan, fromage, graines de chanvre, graines de lin, hareng, huile de cameline, huile de colza, huile de germe de blé, huile de lin, huile de noix, huile de perilla, huile de phoque, huile de sauge sclarée, huile de soja, huître, krill, laitue, lieu de l'alaska, lin, mâche, maquereau, margarine, merlan, morue, moule, noix, nori, odontella aurita, oeufs, pangasius, plie, poisson-chat, pourpier, roussette, sardine, saumon, schizochytrium, soja, spiruline, thon, tilapia, tisochrysis lutea, truite...)

### Oméga-6 (acide linoléique, acide gamma-linolénique, acide eicosadiénoïque, acide dihomo-gamma-linolénique, acide arachidonique, acide docosadiénoïque, acide docosatétraénoïque et acide docosapentaénoïque)

(beurre, céréales, graines, graisse de poulet, huile d'arachide, huile d'olive vierge, huile d'onagre, huile de bourrache, huile de carthame, huile de colza, huile de foie de morue, huile de germe de blé, huile de graines de cassis, huile de maïs, huile de pépins de raisin, huile de noisette, huile de noix, huile de sésame, huile de soja, huile de tournesol, margarine, œufs, viandes...)

### Eau

### Glucides (sucres)

### Glucose

(légumineuses, miel, pain, pâtes, pommes de terre...)

## Minéraux et oligo-éléments essentiels

### Calcium

(abricot sec, amandes, arachide, blette, brocoli, cacao, chou frisé, choux, clémentines, cresson, crevettes, dattes, dorade grise, eau, épinard, figues, graines de chia, graines de lin, graines de pavot, graines de sésame, graines de tournesol, hareng, haricots, huîtres, kiwis, langoustines, lentilles, menthe, morue, moules, mûres, noisettes, noix, noix de saint jacques, œufs, olives, oranges, persil, pissenlit, pistaches, pois chiches, produits laitiers, pruneau, raisins secs, sardines, saumon, sole, thym, tofu...)

### Chlore

(anchois, biscuit apéritif, bouillon de bœuf, charcuteries, crevette, fromages, olives, pain de seigle, poissons fumés, sel, viande des grisons...)

### Chrome

(asperges, beaufort, brocolis, champignons, chocolat noir, comté, cresson de fontaine, emmental, foie de veau, foie de volaille, fruits de mer, germe de blé, graines, gruyère, haricots verts, huîtres, levure alimentaire, moules, noix, œufs, pain complet, poivre noir, pommes de terre, poires, prunes, thym, viandes...)

### Cobalt

(foies, fruits de mer, œufs, poissons, produits laitiers, rognons...)

### Cuivre

(arachide, artichaut, champignon, chicorée, Chocolat noir, crustacés, graines, lentille, Mollusques, Noix, pois chiche, Viande, volaille...)

### Fluor

(asperges, carottes, choux, dattes, eau, épinards, oignons, poissons de mer, sel de table enrichi en fluor, thé...)

### Fer

(abats, boudin, crustacés, foie, huîtres, légumineuses, palourdes, soja, viande...)

## ALIMENTATION

### **Iode**

(algues, anchois, crustacés, dorade, lait, maquereau, mollusques, œufs, sardine, sel iodé... )

### **Lithium**

(betterave, céréales complètes, chicorée, épinard, fromages, hareng, lait, laitue, œufs, poissons, pomme de terre, poulet, radis, sel de table, viandes, yaourts...)

### **Magnésium**

(amande, artichaut, céréale de son, chocolat noir, épinard, flétan, goberge, haricots, noix, soja, thon...)

### **Manganèse**

(ananas, cacao, céréales à grains entiers, épinard, framboise, graines, légumineuses, noix, quinoa, raisin, thé...)

### **Molybdène**

(amande, blé, courgette, épinard, foie, fromage de lait de brebis, fromage de lait de chèvre, fromage de lait de vache, haricot blanc, lait, lentilles, maïs, noisette, noix, pois chiches, riz, rognon, tomate, yaourt...)

### **Nickel**

(amandes, ananas, céréales, chocolat noir, crevettes, datte, épinards, figue, framboise, graines de sésame, graines de tournesol, hareng, haricots, huîtres, laitue, lentilles, moules, noisettes, noix, pain aux céréales, persil, petits pois, poire, poireaux, poivre, pomme, poudre de cacao, pruneau, rhubarbe...)

### **Phosphore**

(abats de volaille, aiglefin, espadon, flétan, foie de bœuf, goberge, graines de citrouille, graines de tournesol, lait, lentilles, palourde, saumon, soja, sole, yogourt...)

## ALIMENTATION

### **Potassium**

(artichaut, banane, courge, épinard, flétan, haricots blancs, légumineuses, morue, palourde, pomme de terre, saumon, sébaste, soja, thon, tomates...)

### **Sélénium**

(abats de volaille, bœuf, dinde, flétan, hareng, huîtres, morue, noix, palourdes, porc, sébaste, sole, thon...)

### **Silicium**

(agrumes, ail, amandes, avoine, bambou, bananes, blé, champignons, coings, concombres, dattes, échalote, eau, épeautre, épinards, haricots, laitue, lentilles, mûres, myrtilles, navets, noix, oignon, olives, orge, ortie, pain complet, persil, petits pois, pistaches, pommes, prêle, radis, raisins, riz, sarrasin, son...)

### **Sodium**

(anchois, bouillons, câpres, charcuteries, fleur de sel non iodée non fluorée, fromages, hareng, gâteaux apéritifs, ketchup, morue, moutarde, olives, sauce de soja, sel blanc non iodé non fluoré, sel marin gris non iodé non fluoré, saumon, soupes...)

### **Soufre**

(agneau, ail, amandes, asperges, bœuf, cabillaud, châtaignes, brocoli, choux, ciboulette, cresson de fontaine, crevettes, échalote, eaux minérales, foies, graines de sésame, graines de tournesol, huîtres, lentilles, navet, noisettes, noix, œufs, oignon, pistaches, poireau, pois chiches, porc, poulet, rognons, saumon, veau...)

### **Vanadium**

(aneth, champignons, épinard, foie, fruits de mer, huile d'olive, légumineuses, persil, poivre noir, pomme de terre, soja, thon...)

### **Zinc**

(agneau, bœuf haché, crabe, foie de veau, germe de blé, homard, huître, légumineuses, palourdes...)

## Vitamines

### **Vitamine A (rétinol, rétinal, acide rétinoïque (trétinoïne) et phosphate de rétinyle)**

(abricot, beurre, brugnol, carotte, cerfeuil, chou rouge, endive, foie de bœuf, foie de dinde, foie de poulet, foie de veau, fromage, huile de flétan, huile de foie de morue, huile de foie de thon, huître, épinard, laitue, mangue, melon, œuf, ortie, oseille, patate douce, pêche jaune, persil, pissenlit, poisson, scarole...)

### **Vitamine B1 (thiamine)**

(amandes, asperge, bacon, cacahuètes, châtaignes, chipolata, chorizo, chou-fleur, chou frisé, foie de bœuf, germe de blé, graine de cumin, graines de pavot, graines de soja, graines de tournesol, haricots secs, huîtres, jambon, lait, lentilles, levure de bière, levure de boulanger, noisettes, noix, noix de macadamia, noix de pécan, noix du brésil, œufs, œufs de poisson, pain complet, paprika, petit lait, petits pois, pistache, poisson, pomme de terre, porc, riz, rognons, salami...)

### **Vitamine B2 (riboflavine)**

(fruits, légumes verts, produits laitiers...)

### **Vitamine B3 ou PP (niacine ou acide nicotinique et nicotinamide ou niacinamide)**

(avocat, bière non-filtrée, bœuf, brocoli, carottes, dattes, céréales, cœuf, foie, foie de veau, graines, levure de bière, noix, patate douce, poisson, rognons, shiitake, tomates, viande de poulet, volailles...)

### **Vitamine B5 (acide pantothénique)**

(champignon, foie d'agneau, foie de génisse, foie de porc, graine de tournesol, jaune d'œuf, levure de boulanger, muesli, shiitaké, son de riz...)

## ALICAMENTATION

### **Vitamine B6 (pyridoxine, pyridoxal et pyridoxamine)**

(bananes, cabillaud du pacifique, canard, carottes, céréales, châtaignes, choux de bruxelles, dinde, épinards, espadon, farine de blé complète, farine de sarrasin, flétan, foie d'agneau, foie de bœuf, foie de veau, germe de blé, haddock, haricots pinto, noix, œufs, pois, pois chiches, poissons, poivrons rouges, porc, poulet, prunes, rascasse du pacifique, riz, rösti, sardine, soja, thon, tomates, truite arc-en-ciel , volailles...)

### **Vitamine B8 ou B7 ou H (biotine)**

(amandes, avocat, avoine, bette carde, carottes, céréales complètes, cheddar, chou, chou-fleur, concombre, flétan, foie, fraises, framboises, gelée royale, lait, laitue, légumineuses, levures, noisettes, noix, œufs, oignons, porc, romaine, saumon, soja, tomates...)

### **Vitamine B9 ou B11 (acide folique)**

(asperges, brocoli, céréales au son, cerfeuil, cresson, épinards, farine de soja, fèves, foie d'agneau, foie de bœuf, foie de canard, foie de veau, fromage de chèvre sec, fruits, germes de blé, haricots blancs secs, laitue romaine, légumes verts, lentilles, levure alimentaire, mâche, melon, menthe, muesli, noix, œufs, origan, petits pois, poires, produits laitiers, romarin...)

### **Vitamine B12 (cobalamine)**

(charcuterie, crabe, foie de bœuf, foie de mouton, foie de veau, foie de volaille, fromage frais, fruits de mer, hareng, huîtres, maquereau, moules, morue, œufs, palourdes, pieuvre, poisson, rognons de bœuf, rognons de porc, rognons de veau, sardines, saucisse, saumon, thon, volaille...)

### **Vitamine C (acide ascorbique)**

(acérola, amla, argousier, baie d'églantier, baie de goji, camu-camu, cassis, cerfeuil, cerise, chou de bruxelles, chou rouge, chou vert, citron, cresson, ditax, épinard, fenouil, feuilles de fraisier, feuilles de violette, fraise, goyave, groseille, herbes aromatiques fraîches, kiwi, litchi, navet, orange, ortie, oseille, pain de singe, papaye, pastèque, persil, poivron, pomme de terre, terminalia ferdinandiana...)

## ALICAMENTATION

### **Vitamine D (D2 ou ergocalciférol et D3 ou cholécalciférol, D4 ou dihydroergocalciférol, D5 ou sitocalciférol, D6 et D7)**

(agaric, anchois, beurre, chanterelle, flétan, hareng, maquereau, margarine, morille, morue, œuf, sardine, saumon, thon...  
Exposition au soleil)

### **Vitamine E (tocophérols et tocotriénols)**

(amandes, arachide, asperge, avocat, beurre, cassis, céréales, cervelle, chou, crème fraîche, épinard, farine de blé complète, fromage, germe de blé, germe de maïs, germe d'orge, huile d'arachide, huile d'argan, huile d'argousier, huile d'olive, huile de colza, huile de figue de barbarie, huile de germe de blé, huile de palme raffinée et non raffinée, huile de pépins de raisin, huile de soja, huile de tournesol, légumes verts, margarine, mûre, noisette, œuf, persil, pollen frais de ciste, poissons gras, soja, thon, tomate...)

### **Vitamine K (K1 ou phylloquinone, phytoménadione ou phytonadione, K2 ou ménaquinone et K3 ou ménadione)**

(abats, bacon, beurre, bœuf, brocoli, cervelle, chou, choucroute, épinard, foie, foie gras, fromage à pâte molle, huile de soja, lait, laitue, légumes verts, maquereau, moelle osseuse, nattō, œufs, œufs de poisson, orvale, poulet, salami, veau, vieux fromages fermentés, yogourt...  
synthèse intestinale par la flore bactérienne)

# ALIMENTATION

## SUBSTANCES UTILES

### Acides aminés non-essentiels

#### Alanine

(agneau, bacon, bifteck, dinde, esturgeon, germe de blé, morue, poulet, spiruline, veau...)

#### Asparagine

(asperges, bœuf, fruits de mer, graines, lactosérum, légumineuses, noix, œufs, poisson, pommes de terre, produits laitiers, soja, volaille...)

#### Aspartate

(agneau, asperge, chou, haricots rouges, lentilles, œufs, poisson, poulet, pousse de bambou, soja, spiruline, veau...)

#### Cystéine

(amandes, cacahuètes, fromages, haricots, lentilles, œufs, pistaches, poissons, soja, viande...)

#### Glutamate

(champignons, extraits de levure auto-lysée, jus de fruits, parmesan, raisins, roquefort, tomates...)

#### Glutamine

(chou rouge, fruits de mer, haricots, noix, œufs, poisson, persil, produits laitiers, viande...)

#### Glycine

(bacon, dinde, éperlan, foie de veau, gruyère, jarret de porc, langouste, œufs, morue, mozzarella, parmesan, poulpe, produits laitiers, steak de bœuf, thon...)

#### Proline

(agneau, asperge, bœuf, champignon, chou, épinard, fromage frais, lait, parmesan, pastrami, porc, poulet, tamari, yaourt nature...)

## ALIMENTATION

**Pyrrolysine**  
(flore intestinale)

**Sélénocystéine**  
(ail, avoine, blé, brocoli, dinde, fromage, fruits de mer, maïs, noix, œufs, oignons, poireaux, poulet, riz, soja, viande, volaille...)

**Sérine**  
(arachides, blé, haricots, lait, maïs, œufs, riz, seigle, soja, viande...)

**Tyrosine**  
(avocat, banane, chocolat, fromages, graines de citrouille, légumineuses, spiruline...)

## ALIMENTATION

**Acides gras mono-insaturés  
(graisses ou lipides)**

**Oméga-9 (acide érucique, acide gadoléique, acide nervonique et acide oléique)**  
(amande, arachides, avocat, huile d'argan, huile d'olive, huile de tournesol oléique, noisettes, noix...)

## Autres (antioxydants, fibres...)

### **Acide caféique**

(abricot, airelle rouge, café, cannelle, datte, endive, menthe, olive noire, pomme, pomme de terre, pruneau, sauge, thym, vin rouge...)

### **Acide carnosique**

(romarin, sauge)

### **Acide chlorogénique**

(artichaut, café, carotte, cidre, endive, graines de tournesol, menthe, nèfle du japon, pomme, pomme de terre, pruneau, thé vert, vin blanc...)

### **Acide cinnamique**

(cannelle)

### **Acide dicaféylquinique**

(artichaut)

### **Acide ellagique**

(canneberges, châtaignes, fraises, framboises, grenades, noix...)

### **Acide férulique**

(ananas, artichauts, avoine, blé, cacahuètes, café, oranges, pommes, riz, son de blé, son de maïs...)

### **Acide gallique**

(banane, châtaigne, chou-fleur, clous de girofle, cognac, coing, datte, endive, grenade, hamamélis, mûre, noix, origan, pomme, soja, sumac, thé, vinaigre, vin rosé, vin rouge...)

### **Acide lipoïque**

(brocoli, cœur, épinards, extraits de levure, foie, reins...)

## ALICAMENTATION

### **Acide orthocoumarique**

(arachides, blé dur, canneberges, carottes, curcuma, graines de soja, grenades, maïs, olives, pain de seigle, seigle...)

### **Acide paracoumarique**

(ail, cacahuètes, carottes, tomates...)

### **Acide phytique**

(amande, avoine, blé, cacahuète, chia, colza, farine de tournesol, fève, haricot, lentille, lin, maïs, niébé, noisette, noix, orge, pistache, pois, pois chiche, quinoa, riz, sarrasin, seigle, sésame, soja, triticale...)

### **Acide protocatéchique**

(açai, racines de gentiane, thé vert...)

### **Acide salicylique**

(fausse-spirée, saule blanc...)

### **Acide tartrique**

(raisin, vin)

### **Acide ursolique**

(bibacier, canneberges, lavande, maté, origan, ortie piquante, pomme, pruneaux, raisin, réglisse, romarin, sauge, thym...)

### **Allicine**

(ail, oignons, poireaux)

### **Alpha-Pinène**

(gingembre, huiles essentielles de petit galanga, huiles essentielles de prunier noir, lavande, menthe, sauge...)

## ALICAMENTATION

### **Anthocyane**

(airelle bleue du Canada, aronia, aubergine, cerise, mauve, mûre, myrtille, orange sanguine, pomme de terre vitelotte, prune, raisin noir...)

### **Anthracénoside**

(aloès, bourdaine, cascara, rhubarbes, sénéés...)

### **Apigénine**

(achillée millefeuille, camomille, céleri, fausse chicorée, matricaire camomille, passiflore, persil, plantain, romarin...)

### **Aspalathine**

(rooibos)

### **Astaxanthine**

(crabes, crevettes, daurade rose, dunaliella salina, écrevisses, homard, langoustes, saumon...)

### **Auraptène**

(agrumes, graines de grenade...)

### **Bêta-carotène**

(abricot, brocoli, cantaloup, carotte, courge, épinard, laitue, patate douce, poivron, spiruline, tomate...)

### **Bétacyanine**

(bette, betterave, épinards, figuier de Barbarie, pitaya...)

### **Bêta-Glucane**

(avoine, levure de boulanger, orge, son des céréales...)

### **Bétalaïne**

(belles-de-nuit, betterave rouge, figuier de barbarie, pitahaya...)

## ALICAMENTATION

### **Bétanine**

(figuier de barbarie, jus de betterave)

### **Bêta-pinène**

(achillée millefeuille, basilic, clausena anisata, cumin, huile de manuka, persil, romarin...)

### **Bétaxanthine**

(betterave)

### **Caféine**

(cacao, café, chocolat, guarana, noix de kola, thé, yerba maté...)

### **Carvacrol**

(cresson alénois, dictame de Crète, marjolaine, monarde, origan, sarriette, thym...)

### **Caryophyllène**

(chanvre cultivé, houblon, huile produite par le giroflier, lavande, poivre noir, romarin...)

### **Catéchine**

(fève de cacao, thé, vin)

### **Citral**

(huile de citronnelle, huile de plantes du genre Cymbopogon, huiles essentielles d'orange, huiles essentielles de citron, huiles essentielles de verveine...)

### **Citronello**

(essences de citronnelle, essences de géranium, noix de muscade, rose...)

### **Coenzyme Q10**

(bœuf, brocoli, œuf, poisson, pomme de terre, poulet...)

## ALICAMENTATION

### **Coumarine**

(angélique officinale, aspérule odorante, cannelle, fève tonka, flouve odorante, fruit du gaïac de cayenne, lavande, mélilot officinal, vanille pompona...)

### **Cryptoxanthine**

(beurre, œufs, papaye, pomme, zeste d'orange...)

### **Curcumine**

(curcuma)

### **Cyanidine**

(aronie, canneberge, cassis, cerise acide, cerise douce, chou rouge, fraise, framboise rouge, grenade, groseille, haricot, laitue, nectarine, oignon rouge, olive, orange sanguine, pomme, pêche, prune, raisin noir, sureau, vaccinium augustifolium, vaccinium corymbosum...)

### **Delphinidine**

(cassis, framboise rouge, grenade, groseille, haricot noir, oignon rouge, raisin rouge, vaccinium augustifolium ait., vaccinium corymbosum l., vin rouge...)

### **Fisétine**

(fraises, mangues)

### **Fructanes**

(artichaut, asperge, farine blanche, grains d'orge, oignon, pain blanc, pâtes alimentaires, seigle, topinambour...)

### **Fucoxanthine**

(wakamé...)

### **Galangine**

(propolis, racine de galanga)

## **Gallate d'épigallocatechine**

(fruits à coque, poudre de caroubier, thé...)

## **Gallocatechol**

(thé vert...)

## **Géraniol**

(huiles essentielles de citron, huiles essentielles de citronnelle, huiles essentielles de géranium...)

## **Hespéridine**

(bigarade, citron, citron vert, clémentine, mandarine, orange amer, orange doux, pamplemoussier...)

## **Humulène**

(ginseng, sauge, syzygium zeylanicumle...)

## **Hydroxytyrosol**

(olives...)

## **Indicaxanthine**

(jus de figuier de barbarie)

## **Isoliquiritigénine**

(réglisse)

## **Isothiocyanate**

(bok choy, brocoli, chou, chou-fleur, chou frisé, chou kale, chou romanesco...)

## **Kaempférol**

(aloe vera, brocolis, câpre, ciboulette, épinards, fraises, livèche, mure, poireaux...)

## **Lignane**

(abricots, brocolis, café, choux, fraises, graines du lin, seigle, thé...)

## ALICAMENTATION

**Limonène**  
(agrumes...)

**Liquiritoside**  
(racines de réglisse)

**Lutéine**  
(avocat, blette, brocoli, capucine, carotte, chou cavalier, chou de Bruxelles, chou kale, courgette, cresson de fontaine, épinards, kiwi, laitue romaine, maïs, navet, œillet d'Inde, œuf, oseille, pissenlit, pistache, pois...)

**Lutéoline**  
(camomille, carottes, céleri, huile d'olive, menthe poivrée, origan, perilla, pissenlit, poivron vert, romarin, thym...)

**Lycopène**  
(goyave, pamplemousse rose, papaye, pastèque, poivron rouge, tomate...)

**Malvidine**  
(nectarine, raisin noir, vaccinium angustifolium, vaccinium corymbosum, vin rouge...)

**Myricétine**  
(baies, noix, raisin ...)

**Nérol**  
(huile de néroli)

**Nothofagine**  
(feuille de Rooibos)

**Oléocanthal**  
(huile d'olive)

## ALICAMENTATION

### **Oleuropéine**

(huile d'argane, huile d'olive, olive...)

### **Ombelliférone**

(carottes, panais, persil...)

### **Pectines**

(agrumes, pommes...)

### **Pélargonidine**

(cassis, cerise douce, fraise, framboise, grenade, haricot noir, sureau noir...)

### **Péonidine**

(canneberge d'amérique, cassis, cerise douce, haricot noir, prune, raisin noir, vaccinium angustifolium ait., vaccinium corymbosum, vin rouge...)

### **Pétunidine**

(cassis, raisin noir, Vaccinium angustifolium, Vaccinium corymbosum, vin rouge...)

### **Pinnitol**

(lentille, lupin blanc, pois chiche...)

### **Pinocembrine**

(curcuma, miel, propolis...)

### **Pipérine**

(poivre)

### **Poncirine**

(agrumes)

## **Proanthocyanidols**

(amande, aronie, aubépine, bière, canneberge, cassis, chocolat au lait, feuille d'hamamélis, fraise, jus de raisin, groseille, haricot, noisette, noix, pin, pomme, prune, raisin noir, vin rouge...)

## **Procyanidine**

(cacao, vin...)

## **Prodelphinidine**

(kaki...)

## **Quercétine**

(brocoli, câpre, cassis, cerise, chocolat, livèche, myrtille sauvage, oignons, piment, pomme, sarrasin, sureau, thé noir, thé vert, vin rouge...)

## **Resvératrol**

(cacahuètes, canneberge, chocolat noir, fèves de cacao, Gnetum gnemon, grenade, jus de raisin, mûres, raisins, renouée du Japon, rhubarbe, sorgho, vin, Yucca schidigera...)

## **Rutoside**

(asperge, câpre, cassis, coing, eucalyptus, forsythia, framboise, ginkgo biloba, haricot vert, mûrier blanc, myrtille, oignons, olive noire, pensée sauvage, persil, prune, rhubarbe, sarrasin, thé noir, thé vert, vin rouge...)

## **Saponine**

(ail, châtaignes, épinards, ginseng, herbes aromatiques, petits pois, pommes de terre, quinoa, réglisse, salsepareille, soja, thé, tomates...)

## **Sésamol**

(huile de sésame)

## **Silibinine**

(chardon-marie)

## **Sinigrine**

(brocolis, choux de Bruxelles, graines de moutarde noire)

## **Tangéritine**

(citron, mandarine, orange, pamplemousse, tangerine...)

## **Tanins**

(jus de raisin, laitue, pissenlit, thé vert, vin...)

## **Terpinéol**

(genévrier, lavande, livèche et marjolaine...)

## **Théaflavine**

(thé noir)

## **Théanine**

(bolet bai, guayusa, thé...)

## **Théarubigine**

(thé noir)

## **Théobromine**

(cacao, chocolat, guarana, yerba maté...)

## **Théophylline**

(café, chocolat, guarana, thé, yerba maté...)

## **Thymol**

(Thym)

## **Tyrosol**

(huile d'argane, huile d'olive, vin blanc)

## ALIMENTATION

### **Xanthone**

(gentiane jaune, mangoustan...)

### **Zéaxanthine**

(baie de goji, choux-fleurs, épinards, jus d'orange, maïs, oeufs...)

# ALIMENTATION

## Glucides (sucres)

### Amidon

(banane, céréales, maïs, pain au froment, pommes de terre, riz, soja...)

### Fructose

(fruits, miel, sirop d'agave...)

### Galactose

(avocat, betterave, céleri, épinard, figue, kiwi, lait, maïs, melon, miel, mozzarella, noix, œufs, parmesan, pâtes, pêche, prune...)

### Glycogène

(formé à partir des glucides alimentaires)

### Lactose

(produits laitiers)

### Saccharose

(sucre issu de la betterave sucrière ou de la canne à sucre)

## ALIMENTATION

### Minéraux et oligo-éléments non-essentiels

#### **Aluminium**

(bettes, biscuits, cacao, céréales, champignons, charcuterie, chocolat, cornichons, crustacés, épices, épinards, fromages, fruits secs, laitue, mollusques, oléagineux, pain, radis, thé...)

#### **Argent**

(abats, ail, produits de la mer...)

#### **Arsenic**

(algues, bières, crustacés, eau du robinet, lait, mollusques, pains, poissons, riz, sodas, viennoiseries...)

#### **Baryum**

(algues, noix, poissons...)

#### **Brome**

(grains, noix, poissons...)

# ALIMENTATION

## ALIMENTS LES PLUS INTÉRESSANTS

**Algues**

**Dunaliella salina**

**Nori**

**Odontella aurita**

**Schizochytrium**

**Tisochrysis lutea**

**Wakamé**

## Boissons

**Bière**

**Cacao**

**Café**

**Chicorée**

**Eau**

**Essence de néroli**

**Guayusa**

**Infusions**

**Jus d'orange**

**Jus de figuier de barbarie**

**Jus de raisin**

**Rooibos**

**Sauge**

**Thé**  
(noir, vert)

**Tisane**

**Vin rouge**



## Céréales

**Amidonnier** ou moyen épeautre ou *Triticum dicoccum*

**Avoine**

**Blé complet**  
(farine, germe de blé...)

**Engrain** ou petit épeautre ou *Triticum monococcum*

**Froment**

**Maïs**

**Orge**

**Riz complet**

**Seigle**

**Sorgho**

# ALICAMENTATION

## Champignons

**Aspergillus oryzae**

**Bolet bai**

**Chanterelles**

Lentin du Chêne ou Lentinula edodes ou **Shiitaké**

**Morilles**

**Penicillium camemberti**

(camembert et brie)

**Penicillium glaucum**

(Gorgonzola, Bleu de Gex...)

**Penicillium roqueforti**

(bleu d'Auvergne, bleu d'Élisabeth, bleu des Causses, bleu du Vercors-Sassenage, Blue Stilton, fourme d'Ambert, fourme de Montbrison, roquefort...)

**Saccharomyces boulardii**

**Saccharomyces cerevisiae** ou levure de boulanger ou levure de bière

## Crustacés

**Crevettes**

# ALICAMENTATION

**Épices**

**Clous de girofle**

**Cumin**

**Curcuma**

**Genévrier**

**Gingembre**

**Paprika**

**Poivre noir**

## Fruits

**Abricot**

**Açaï**

**Airelle bleue du Canada**

**Airelle rouge**

**Amandes**

**Ananas**

**Aronia**

**Avocat**

**Banane**

**Bleuet**

**Canneberge**

**Câpre**

**Cassis**

**Cerise**

**Châtaigne**

**Citron**

**Citron vert**

**Clausena anisata**

**Clémentine**

**Coing**

**Courge**

**Courgette**

**Dattes**

**Figue**

**Fraises**

**Framboises**

**Goji**

**Goyave**

**Grenade**

**Groseille**

**Kaki**

**Kiwis**

**Mandarine**

**Mangues**

**Mangoustan**

**Melon**

**Mûres**

**Myrtilles**

**Nectarine**

**Noisettes**

**Noix**

**Olives**

**Oranges**

**Pamplemousse**

**Papaye**

**Pastèque**

**Pêche**

**Pistache**

**Poires**

**Pommes**

**Potiron**

## ALICAMENTATION

**Pruneau**

**Prunes**

**Raisin**

**Syzygium zeylanicum**

**Tomates**

**Vanille pompona**

**Yucca schidigera**

# ALICAMENTATION

**Graines**

**Cacao**  
(chocolat noir...)

**Courge**

**Gnetum gnemon**

**Guarana**

**Lin**

**Moutarde**

**Sésame**

**Tournesol**

# ALICAMENTATION

**Herbes**

**Aneth**

**Basilic**

**Ciboulette**

**Marjolaine**

**Menthe**

**Origan**

**Perilla**

**Persil**

**Romarin**

**Sarriette**

**Sauge**

**Serpolet**

**Thym**

## Légumes

## Ail

**Artichaut**

**Asperges**

**Aubergine**

**Betterave**

**Blette**

**Brocoli**

**Carottes**

**Céleri**

**Chou**

**Cornichons**

**Cresson**

**Échalote**

**Endive**

**Épinards**

**Haricots**

**Laitue**

# ALICAMENTATION

**Livèche**

**Mâche**

**Navet**

**Oignons**

**Orties**

**Oseille**

**Patate douce**

**Piment**

**Pissenlit**

**Poireaux**

**Poivrons**

**Pommes de terre**

**Prêle**

**Radis**

**Rhubarbe**

**Topinambour**

# ALIMENTATION

## Légumineuses

**Arachide**

**Fèves**

**Lentilles**

**Lupin**

**Niébé**

**Pois**

**Pois chiche**

**Soja**

## Matières grasses

**Beurre**

**Huile d'Argan**

**Huile d'Olive vierge extra**

**Huile de Colza vierge**

**Huile de sésame vierge**

**Margarine**

## ALICAMENTATION

<b>Micro-organismes (probiotiques, bactéries...)</b>	<b>Bactérie lactique</b> (bifidobacteriaceae, enterococcaceae, lactobacillaceae, leuconostocaceae et streptococcaceae)  <b>Spiruline</b> (Arthrospira platensis ou Spirulina platensis et Arthrospira maxima ou Spirulina maxima)
<b>Mollusques</b>	<b>Huîtres</b>  <b>Moules</b>
<b>Œufs</b>	<b>Œufs de poule</b>

## Poissons

**Anchois**

**Éperlan**

**Flétan**

**Hareng**

**Maquereau**

**Morue**

**Sardine**

**Saumon**

**Sole**

**Thon**

**Truite**

# ALICAMENTATION

## Produits laitiers

Lait de brebis

Lait de chèvre

Lait de vache

Mozzarella

Parmesan

Vieux fromages fermentés

Yaourts

## Pseudo-céréales

Chia

Sarrasin

Quinoa

# ALICAMENTATION

<b>Sucres</b>	<b>Miel</b> <b>Sirop d'agave</b> <b>Sirop d'érable</b> <b>Sucre brun de canne</b> <b>Stevia</b>
<b>Viandes blanches</b>	<b>Dinde</b> <b>Porc</b> <b>Poulet</b> <b>Veau</b>
<b>Viandes rouges</b>	<b>Agneau</b> <b>Bœuf</b>

# ALICAMENTATION

**Autres**

**Aloé vera**

**Aubépine**

**Camomille**

**Capucine**

**Chardon-Marie**

**Citronnelle**

**Eucalyptus**

**Forsythia**

**Galanga**

**Gelée royale**

**Ginseng**

**Houblon**

**Lavande**

**Monarde**

**Passiflore**

**Propolis**

**Réglisse**

## ALICAMENTATION

**Salsepareille**

**Sel marin**

**Sureau**

**Verveine**