

LA SANTE

Les légumes

A l i m e n t s	Contient les vitamines					Sels minéraux ou oligoéléments	Protéines	sucres lents (amidon)	sucres dans oléagineux	sucres rapides --> graisse	utile à la flore intestinale	matières grasses et acides gras
	A	B	C	D	E							
laitue												
épinard												
carotte												
poireau												
chou												
oignon												
poivron												

sels minéraux ou oligoéléments: Fer, Phosphore, Iode, Fluor, Calcium, Magnésium, Sodium, Potassium