

SEMAINE DU GOÛT

1 JOUR 1 LÉGUME

Carotte

Associez l'aliment à la vitamine qu'il contient



Fruits
(orange, kiwi)



Poissons gras
(saumon, thon)



Légumes à feuilles
(épinard, chou)



Produits laitiers et matière grasse animale
(lait, fromage, beurre)



Huiles végétales
(olive, colza)



Fruits oléagineux
(amande, noix)

Vitamine A

Indice :

Je suis produit par la vache, la chèvre et la brebis.
Je peux être transformé en un corps gras

Vitamine B

Indice :

J'ai en général une coque
Je suis riche en oméga 3 et 6
Je dois être consommé tous les jours (une poignée par jour)

Vitamine C

Indice :

Je suis d'origine végétale
Je contiens de l'eau
Je dois être consommé 2 à 3 fois par jour

Vitamine D

Indice :

Je vis dans l'eau
Je suis riche en oméga 3
Je dois être consommé 2 fois par semaine

Vitamine E

Indice :

Je suis utilisée pour la cuisson ou les vinaigrettes.
Je suis bonne pour la santé lorsque je suis utilisée dans les bonnes quantités (environ 30g par jour)
Je dois être consommé à chaque repas

Vitamine K

Indice :

Je ne suis pas toujours apprécié
Je peux être utilisé dans la soupe, en gratin
Je dois être consommé de manière régulière et ma consommation doit être variée

