

Vitamine	Sources alimentaires principales
B1	Viande (porc), poisson, levure, abats
B2	Levure, abats, produits laitiers
B5	Produits animaux, céréales, fruits/légumes
B6	Levures, produits animaux, céréales
PP	Viande, poisson, céréales, champignons
B9	Levure, foie, légumes verts
B12	Produits animaux
C	Fruits/légumes, pomme de terre
H	Abats, œufs, produits laitiers, viande
A	Foie, graisses animales, légumes & fruits, huile
D	Poissons gras, foie, graisses animales
E	Huiles végétales, oléagineux
K	Choux, persil, épinard, salade

Document établi par le professeur Jean-Daniel Lalau