

IRBMS

Institut Régional de Biologie
et de Médecine du Sport

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM



BENEFICES APPORTES PAR LES FRUITS ET LEGUMES CHEZ LE SPORTIF		
Ils sont riches en...		
	Oligoéléments	Propriétés
Carotte – Pissenlit – Persil – Epinard – Fenouil – Choux vert – Cresson – Potiron – Tomate – Poivron Abricot sec – Melon – Mangue – Papaye – Kaki – Pêche	Vitamine A	Fonctions visuelles Renouvellement cellulaire
Mais – Petit pois – Fèves – Ail – Asperge – Champignon – Persil – Avocat – Poireau Noix de cajou – Noisette – Noix – Châtaigne – Raisin sec – Dattes – Abricot sec – Fruit de la passion – Banane – Cassis	Vitamines B	Métabolisme musculaire Transport de l'oxygène
Persil – Brocoli – Poivron – Choux fleur – Chou vert – Oseille – Fenouil Cassis – Fraise – Kiwi – Orange – Citron – Pomelo – Clémentine – Groseilles – Fraise	Vitamine C	Pouvoir anti-oxydant Métabolisme énergétique
Fenouil – Avocat – Petit pois – Persil – Poivron – Chou vert – Salsifis – Epinard Noix – Noisettes – Mangue – Myrtille – Kiwi – Châtaigne	Vitamine E	Pouvoir anti-oxydant
Pissenlit – Cresson – Persil – Epinard Abricot sec – Noix de cajou – Gingembre – Fruits secs	Fer	Transport de l'oxygène Lutte contre la fatigue
Oseille – Bette – Fenouil – Epinard – Persil Noix de cajou – Noisette – Abricot sec – Banane – Figue séchée	Magnésium	Gestion du stress et des émotions Métabolisme énergétique
Persil – Cresson – Pissenlit – Epinard – Brocoli – Fenouil Figue séchée – Cassis – Noix – Abricot sec	Calcium	Minéralisation des os Prévention de la fatigue
Epinards – Avocat – Topinambour – Potiron – Fenouil – Brocolis – Céleri rave Fruits secs – Banane – Cassis – Abricot – Kiwi – Goyave – Cerise – Prune	Potassium	Equilibre acido-basique Prévention des crampes
Poireau – Endive – Champignon – Oignon – Laitue – Radis – Ail Groseille – Figue séchée – Pêche	Sélénium	Pouvoir anti-oxydant
Ail – petit pois – Fève – Mais – Artichaut – Salsifis Noix – Noisette – Abricot sec – Noix de coco – Banane séchée	Phosphore	Equilibre acido-basique Qualité des os et des membranes Rôle énergétique