

# LE 13



Casa di vita

DESPAR

www.casadivita.despar.it

# VITAMINE

**A**

Protegge le mucose.  
Potenzia le difese organiche.  
Interviene nelle funzioni visive.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Carote, fegato, spinaci,  
uova, broccoli.

**B<sub>1</sub>**

Protegge il tessuto nervoso.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Lievito di birra, fagioli,  
arachidi, piselli, lenticchie.

**B<sub>2</sub>**

Protegge la pelle e le mucose.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Lievito di birra, fegato,  
mandorle, uova, formaggi.

**B<sub>6</sub>**

Protegge la pelle e le mucose.  
Interviene nel metabolismo  
dei grassi e delle proteine.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Lievito di birra, germe di  
grano, fegato, pane integrale,  
latte, formaggi.

**B<sub>12</sub>**

Interviene nella formazione  
dei globuli rossi.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Fegato, carne di bue, mer-  
luzzo, aringhe, uova, latte,  
formaggi.

**C**

Protegge le membrane  
cellulari e le pareti dei  
capillari. Interviene nel  
metabolismo del colesterolo  
e inibisce la formazione delle  
nitrosamine cancerogene  
nello stomaco.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Peperoni, prezzemolo,  
cavoli, broccoli, agrumi,  
fragole.

**D**

Contribuisce a fissare  
il calcio nel tessuto osseo.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Olio di fegato di merluzzo,  
salmone, sardine, uova,  
fegato, carne cruda, latte,  
latticini.

**E**

Protegge le membrane  
cellulari. Interviene nel  
metabolismo dei lipidi e nei  
processi di aggregazione  
delle piastrine  
e dell'aterosclerosi.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Olio di germe di grano,  
olio di arachidi, olio d'oliva,  
piselli, uova, arance.

**H**

Interviene nel metabolismo  
dei grassi e degli zuccheri.  
Protegge pelle e mucose.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Fegato, uova, latte, banane,  
insalata, funghi.

**K**

Svolge un'azione  
fondamentale nei  
meccanismi di coagulazione  
del sangue. Protegge le  
pareti dei vasi, rendendole  
più permeabili e resistenti.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Verza, cavolfiore, latte,  
spinaci, piselli, fegato,  
pomodori.

**PP**

Protegge le mucose  
(in particolare quella  
intestinale) e la pelle.  
Interviene nel metabolismo  
cellulare.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Lievito di birra, arachidi,  
fegato, tacchino, carne di  
bue, sardine.

**ACIDO  
FOLICO**

Interviene nella sintesi di  
sostanze fondamentali  
per la vita delle cellule,  
soprattutto per la loro  
riproduzione.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Carne cruda, insalata, latte,  
spinaci, frutta.

**ACIDO  
PANTO-  
TENICO**

Interviene nel metabolismo  
dei grassi, delle proteine e  
degli zuccheri.

**FONTI PIÙ RICCHE**

Lievito di birra, latte, fru-  
mento, riso, patate, cavoli,  
uova, fegato.