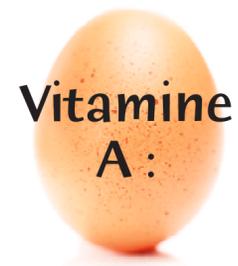


# VITAMINES

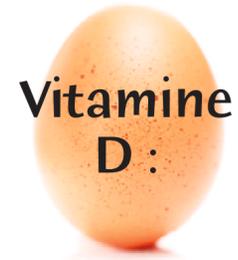
L'œuf contient des vitamines



**Vitamine A :**

**Intervient dans la vision.**

1 œuf = 50 % de la quantité journalière nécessaire à un jeune enfant, 20 % de celle d'un adulte.



**Vitamine D :**

**Intervient dans la construction des os.**

1 œuf = 10 % des besoins journaliers.



**Vitamine E :**

**Protège le corps du vieillissement.**

1 œuf = 20 % de la quantité journalière nécessaire à un jeune enfant, 10% de celle d'un adulte.



**Vitamine K :**

**Nécessaire à la coagulation du sang.**

1 œuf = 20 % de la quantité journalière nécessaire à un jeune enfant, 10% de celle d'un adulte.



**Vitamines du groupe B :**

**Vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 et B12.**

Interviennent principalement au niveau des réactions chimiques qui se produisent dans l'organisme.

# MINÉRAUX

Et des minéraux en très grand nombre.

## • Phosphore :

Essentiel à l'ensemble des réactions chimiques de l'organisme.

1 œuf = 25% de la quantité journalière nécessaire à un jeune enfant, 17 % de celle d'un adulte.

## • Fer :

Indispensable à l'oxygénation des tissus, par l'intermédiaire de la circulation sanguine.

1 œuf = 10 à 15% des besoins journaliers.

## • Magnésium :

Rôle important au niveau du système nerveux.

*On trouve également du zinc, du cuivre, de l'iode, du sélénium...*