

Vitamine – surse naturale (Dr. Morse – Să trăim sănătos fără toxine)

Vitamina A – andive, ardei iute, avocado, broccoli, caise, cartof dulce, conopidă, dovleac, dovlecel, frunze de nap, iarbă acră (Cymbopogon Citratus), mere, morcovi, papaia, pepene verde, prune, roșii, spanac și sparanghel.

Vitamina B1 – bame, cartofi, fasole, verdețuri, linte, mazăre, melasa brună, **nuci**, nuci americane, orez brun, portocale, semințe de floarea-soarelui, sfeclă și tărâțe de orez.

Vitamina B2 – avocado, banane, frunze de sfeclă și de nap, cereale, germeni de grâu, grepfrut, verdețuri, mere, **migdale**, morcovi, **nucă de cocos**, prune, semințe de floarea-soarelui, tărâțe de orez, varec și varză de Bruxelles.

Vitamina B3 – cartofi, germeni de grâu, verdețuri, **migdale**, **nuci**, orez brun, orz integral, rubarbă, semințe de floarea-soarelui, tărâțe de orez

Vitamina B5 – avocado, banane, broccoli, conopidă (partea verde), fasole, lăptișor de matcă, verdețuri, mazăre, melasa, portocale

Vitamina B6 – alune, ardei verde, avocado, banane, cantalup, cartofi, germeni de grâu, legume cu frunze verzi, melasa brună, **miere**, morcovi, **nuci**, orez brun, prune, salate, semințe de floarea-soarelui, varză.

Vitamina B9 – avocado, banane, broccoli, cantalup, cartofi irlandezi, ciuperci, curmale, fasole, germeni, lăptuci, legume cu frunze verzi, **nuci**, salate, sfeclă, spanac, sparanghel, varză, varză de Bruxelles.

Vitamina B12– banane, frunze de tătăneasă, struguri Concord, semințe de floarea-soarelui, varec.

Vitamina B13 – calciu, acid orotic

Vitamina B15 – **nuci**, orez brun, semințe

Vitamina B17 – afine, caise, mai ales sâmbure de caisă, fasole, năut, sâmbure de piersică sau de prună, mure, semințe de in, zmeură.

Vitamina C – toate fructele și legumele, dar mai ales în acerola, ardei gras, ardei iute, avocado, banane, broccoli, cartofi, coacăze, conopidă, fragi, guava, citrice, frunze de nap, mango, mere, mure, măceșe, papaia, pătrunjel, prune, roșii, spanac, vișine, varză etc



Vitamina D – ciuperci, semințe încolțite, lucerna, semințe de floarea-soarelui, germeni de grâu (vitamina D de la soare e cea mai bună)

Vitamina E – avocado, broccoli, germeni de grâu, lăptuci, legume cu frunze verzi, mazăre, **nuci**, orez brun, semințe crude și încolțite, spanac, sparanghel, uleiuri vegetale neprocesate și nerafinate.

Vitamina F – germeni de grâu, **nuci**, semințe de în, ulei de măsline, ulei de șofran și de floarea-soarelui, uleiuri vegetale neprocesate și nerafinate

Vitamina H – alune, anumite specii de ciuperci, banane, mazăre verde, **migdale**, roșii, tărațe de ovăz

Vitamina K – spanac, varză, sparanghel, broccoli, conopidă, roșii, morcovi, varec, lucernă, melasa brună, frunze de nap, legume verzi, clorofilă

Vitamina P – caise, vișine, ardei iute, grepfrut, lămâi. Fructe și legume proaspete, în special citrice, ardei verde, struguri, fragi, căpșuni, coacăze, prune

Vitamina T – semințe de susan, tahini

Vitamina U – suc proaspăt de varză, varză proaspătă

Colina (Vitamina B7) – grâu, legume cu frunze verzi, varză, conopidă, năut, linie, alune, leguminoase.

Inositol – majoritatea fructelor și a legumelor cu frunze verzi

PABA – melasă, tărațe, orez brun, semințe de floarea-soarelui, germeni de grâu.