

| Nutriments          | Sources alimentaires   |  |                                    |  |                                   |  |                       |  |   |
|---------------------|--|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|--|-----------------------|--|---|
|                     | Légumes  | Fruits   | Céréales                           | Légumineuses   | Viande et œuf                     | Poisson /fruits de mer   | Produits laitiers     | Huiles et oléagineux   | Autres  |
| <b>Coenzyme Q10</b> | chou-fleur, brocoli, persil, feuilles de radis, patate douce   | avocat, orange, framboise  | germe de blé, son de riz, sarrasin | haricots secs, pois-chiches, lentilles, haricots de soja | volaille, bœuf                    | poissons gras (maquereau, saumon, thon, sardine, hareng, anchois, truite, omble chevalier, crevette) |                       | huile de colza, huile de soja, arachide, pistache, noix de Grenoble, sésame, noisettes   |   |
| <b>Glutamine</b>    | persil, épinard, chou rouge  |  | céréales complètes                 | haricots secs, pois-chiches, lentilles, haricots de soja | volaille, porc, bœuf, gibier, œuf | poissons, fruits de mer en général   | Lait, yaourt, fromage | arachide, pistache, noix de cajou, amande, noix, noisettes   |   |
| <b>Magnésium</b>    | légumes verts  |  | céréales complètes, quinoa         | haricots de soja, haricots secs                          |                                   | coquillages, crustacés, flétan, sardine, anchois   |                       | graines de tournesol, graines de sésame, germe de blé, noix du Brésil, noix, noisette, noix de cajou, amande, pignon,          | spiruline, cacao, cumin, café, graine de coriandre, gingembre, levure alimentaire |
| <b>Omega-3</b>      | mâche, pourpier  |  |                                    |  | œufs de la filière omega-3        | maquereau, saumon, hareng, thon, sardine, anchois  |                       | huile et graines de lin, graines de chia, huile de colza, noix de Grenoble, huile de soja, huile et graines de chanvre         |   |
| <b>Potassium</b>    | épinard, champignon, artichaud, pomme de terre, petits pois, carotte, aubergine                                  | datte, pruneau, avocat, châtaigne, abricot, banane, cassis, raisin |                                    | haricots secs, pois-chiches, lentilles, haricots de soja |                                   |  |                       | amande, noix   |   |
| <b>Vitamine A</b>   | carotte, patate douce, potimarron, épinard, crucifères, feuille de betterave, feuille de navet, laitue, poivron  | baie de Goji, abricot, fruit de la passion, mangue                 |                                    |  | abats                             | hareng   |                       |  | spiruline   |
| <b>Vitamine B6</b>  | pomme de terre, shiitake   | banane, pruneau, avocat  |                                    |  | dinde                             | poisson en général   |                       | pistache, graines de tournesol, graines de sésame  | spiruline   |
| <b>Vitamine B9</b>  | épinard, asperge, brocoli, betterave, chou de bruxelles, okra  | orange, avocat   |                                    | haricots secs, pois-chiches, lentilles, haricots de soja | abats                             |  |                       | graines de tournesol, noix, noisette, graines de lin   | spiruline   |
| <b>Vitamine B12</b> |  |  |                                    |  | foie, rognon, poisson, viande     | poisson, crustacés, coquillages  |                       |  |   |
| <b>Vitamine C</b>   | légumes verts, tomate, poivron, aubergine, navet, crucifères, poireau, radis, oignon, artichaud, pommes de terre | kiwi, acerola, agrumes, fruits rouges                              |                                    |  |                                   |  |                       |  | graines germées   |
| <b>Vitamine D</b>   | champignon de paris  |  |                                    |  | œuf, foie                         | saumon, truite, hareng, thon   | lait                  |  | huile de foie de morue (complément)   |
| <b>Vitamine E</b>   |  |  |                                    |  |                                   | œufs de poisson  |                       | Huile de germe de blé, huile d'argan, huile de tournesol, huile de cathrame, pignon, arachide, amande, noix de cajou, noisette | spiruline   |
| <b>Sélénium</b>     | champignon   |  | céréales complètes                 | haricots de soja   | œuf, volaille, bœuf, porc         | thon, saumon, crustacés, huître  | fromage               | noix du Brésil, graines de tounesol  | levure de bière   |
| <b>Zinc</b>         | épinard, artichaud   |  | quinoa                             | lentilles  | foie, œuf                         | huître   |                       | germe de blé, céréales complètes, noix de cajou, pignon  | cacao   |

Annexe 1: principales sources alimentaires des nutriments déficitaires en cas de fibromyalgie. (Sources: 11, 52, 54, 58, 61, 71, 72, 76)