

## Tableau de synthèse des graines germées les plus courantes

Nom	Propriétés principales	Éléments plus importants	Germination
ALFALFA	Antioxydantes	Enzymes, Ca, Fe, Mg, K, P, vit. A, B1, B2, B12, C, D, E	Facile
AMARANTE	Antioxydantes	Enzymes, Fe, Ca, vit. A, C	Facile
AZUKI	Antioxydantes	Fe, Ca, K, enzymes, vit. B1, B2	Très facile
BASILIC	Désintoxiquantes	Vitamines	Difficile, à mucilage
BROCOLI	Désintoxiquantes	Vitamines	Difficile, à mucilage
CRESSON	Désintoxiquantes	Vit. C, A, B1, B2, provitamine A, Ca, Fe, Mg, P	Difficile, à mucilage
FENOUIL	Aident tout le système digestif	Fe, Ca, Mn, vit. A, C	Aucune difficulté particulière
FENUGREC	Aident le foie, le pancréas et le sang	Fe, P, vit. A, B1, B2, B3, B5, D	Aucune difficulté particulière
NAVET	Antioxydantes	S, P, Cl, Na, K, Mg, Ca, Fe, Zn, Cu, Mn, I, vit. A, B3, B6, C, E	Facile
NIGELLE	Diurétiques	Divers oligoéléments	Aucune difficulté particulière
PERSIL	Antioxydantes	Vitamine C	Longue, 10 à 12 jours
POIREAU	Diurétiques	Ca, Fe, I, Zn, Cu, vit. A, B1, B2, B3, B9, C, E	Aucune difficulté particulière
AIL	Dépuratives	Ca, Fe, I, Zn, Cu, vit. A, B1, B2, B3, B9, C, E	Aucune difficulté particulière

PETIT POIS	Réduisent la glycémie et le cholestérol	Enzymes, oligoéléments, vitamines	8 jours environ
QUINOA	Réduisent la glycémie et le cholestérol	Enzymes, oligoéléments, vitamines	Très facile
RADIS NOIR	Nettoient foie et reins	Ca, Fe, Zn, vit. C, B1	Facile, à rincer plus souvent
RAIFORT	Réduisent la glycémie et le cholestérol, ralentissent les formes pathogènes dans l'organisme	Divers oligoéléments	Facile
ROQUETTE	Réduisent la glycémie, le cholestérol et la sensation de fatigue	Divers oligoéléments	Graines à mucilage
SARRASIN	Dynamisantes	Mg, K, Ca, P, vit. B1, B2, B5, P, acides aminés essentiels	2-3 jours, très facile, à prolonger au stade de jeunes pousses pour leur teneur en chlorophylle
TREFLE	Aident le système immunitaire	Ca, Fe, Co, I, Mg, Mn, K, P, Na, Zn, acides aminés essentiels, vit. A, C, D	5-7 jours après trempage, haut rendement