

Nom graine	Trempage	Durée germination	Conservation au réfrigérateur	Vertus	Vitamines
Alfalfa	4 à 6h	5 à 7j	10j	40% de protéines, anti arthritique, diurétique, régule le glucose, régule les ballonnements, lutte contre le rhume, améliore la qualité des ongles et des cheveux	B6, B7, B8, B9, C, D, E, K
Brocoli	4 à 6h	4 à 6j	5 à 7j	45% de protéines, anti cancéreux, riche en antioxydants	A, B1, B2, B3, B9, C, E
Poireau	6 à 8h	9 à 14j	10j et plus	Diurétique, anti cellulite, anti arthritique, riche en vitamines et minéraux	A, B1, B2, B3, C, E
Roquette	0	5 à 6j	10j	Digestive, tonifiante, riche en vitamine K, lipide, antioxydants	A, B1, B2, B3, B9, C, K
Radis noir	5 à 6h	4 à 6j	10j	Draine vésicule biliaire, stimule foie, calme la toux, antiseptique et diurétique	A, B1, B2, B3, C
Radis blanc	5 à 6h	4 à 6j	10j	Aide à digérer les graisses, digestive	A, B1, B2, B3, C
Radis rose	5 à 6h	4 à 6j	10j	Efficace contre l'urticaire, l'insomnie, diurétique, antiallergique, anti fatigue	A, B1, B2, B3, C
Raifort	5 à 6h	4 à 6j	10j	Diurétique, contre les rhumatismes et l'asthme	A, B1, B2, B3, C
Aneth	3 à 6j	7 à 9j	8j	Digestive, diurétique, antispasmodique, tonifiante	A, B1, B2, B3, C
Avoine	6 à 8h	3 à 6j	15j	Stimule la thyroïde, réprime les besoins en nicotine, diurétique, recommandée pour les sportifs	B1, B2, B3, B6, B9, E
Basilic	0	6 à 9j	10j	Régule les inflammations, les crampes, facilite le sommeil, digestive, diminue les ballonnements	A, B1, B2, B3, B9, C
Betterave rouge	10 à 12h à eau chaude	5 à 7j	8j	Nettoie la vésicule biliaire et les reins, riche en potassium et autres minéraux	A, B1, B2, B3, B9, C
Blé	12h	2 à 10j	15j	Riche en minéraux et vitamines	A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E, K
Carotte	6 à 8h	8 à 13j	15j	Cicatrisant, excellent pour la toux, l'asthme, stimule l'énergie, améliore acuité visuelle et bronzage	B1, B2, B3, B6, B9, C, D, E, K
Céleri vert	5h	8 à 10j	10j	Diurétique, digestive, tonifiante, anti-inflammatoire	A, B1, B2, B3, C, E
Chia	0	5 à 7j		Tonifiante, digestive, détoxiquant, riche en oméga 3	A, B1, B2, B3, B9, D, E, K
Choux rouge/vert	4 à 6h	4 à 6j	10j	Jusqu'à 40% de protéines, riche en antioxydants, régule l'estomac, tonifiant, antiulcéreux	A, B1, B2, B3, B5, B6, C, K

Chou chinois	4 à 6h	4 à 6j	10j	Aide à lutter contre la constipation, les ballonnements, soulage la grippe et les inflammations	A, B1, B2, B3, B5, B6, C, K
Courge	1 à 2h	1 à 2j		35% de protéines, lutte contre les problèmes urinaires, bénéfique pour la peau et les cheveux	A, B1, B2, B3, B5, B6, E
Coriandre	8 à 12h	10 à 15j		Digestive, anti-bactéricide, antispasmodique	A, B1, B2, B3, B6, C, K
Cresson	0	3 à 7j		Stimule le corps, diurétique, purifie le sang, évite les ballonnements	A, B1, B2, B3, B6, C, E
Epeautre	12h	3 à 10j	15j	Riche en magnésium, en vitamines et en protéines	A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K
Epinard	6h	5 à 8j	7j	Tonifiante, neutralise le cholestérol, digestive, reminéralisant, stimule le foie et le pancréas	A, B1, B2, B3, B5, B6, C, K, P
Fenouil	3h à l'eau chaude	8 à 10j	6j	Digestive, diurétique, purifiante, stimulant, contre la toux et l'asthme	A, B1, B2, B3, C
Fenugrec	4h à l'eau chaude	4 à 6j	15j	30% de protéines, régule la glycémie, combat les diarrhées, riche en vitamines et minéraux	A, B1, B2, B3, B5, C, D, J
Lentilles	10 à 12h	3 à 6j	15j	25% de protéines, digestive, stimule l'estomac	A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E
Lin	0	7 à 10j		25% de protéines, digestive, diurétique, anti-inflammatoire, évite les flatulences	B6, B9, B12, E, F, K
Moutarde	3h	5 à 7j	10j	Stimulante, abaisse la fièvre, diurétique, facilite le transit, riche en calcium	A, B1, B2, B9, C, K
Navet	4 à 6h	4 à 5j	8j	Excellent pour la peau, riche en antioxydants	A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E
Oignon	6 à 8h	9 à 14j	15j	Tonifiante, anti-infectieuse, anti-inflammatoire, anti-stress, antispasmodique	A, B1, B2, B3, B5, B6, C
Orge	8 à 12h	4 à 10j	15j	11% de protéines, combat les ulcères, tonifiante, soulage la toux et l'ostéoporose	A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, K, J
Persil	6 à 8h	7 à 13j		Tonifiant, combat la fatigue, diurétique, anti oxydant	A, B1, B2, B3, B6, C, K
Pois chiche	12 à 18h	3j	3j	Jusqu'à 25% de protéines, digeste, diurétique, antiseptique, riche en minéraux	A, B1, B2, B3, B12, C, E
Quinoa	2 à 4h	1 à 2j	5j	Jusqu'à 18% de protéines, riche en minéraux et vitamines, digeste, tonifiante	A, B1, B2, B3, B5, C, D, J
Sarrasin entier	10h	8 à 9j		12% de protéines, purifie le sang, anti-inflammatoires, sans gluten, riche en calcium	B1, B2, B3, E

Sésame entier	2 à 3h	2 à 13j		Jusqu'à 30% de protéines, riche en calcium, stimule le foie et les reins, digestive, calme la toux et l'asthme	A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E
Tournesol entier	12h à l'eau tiède	6 à 8j	10j	Jusqu'à 30% de protéines, favorise le bon cholestérol, abaisse la tension artérielle, améliore foie et poumons	A, B1, B2, B6, B12, D, E, F, K