

Temps de germination des graines

Variétés	Taxon (Famille)	Type germeoir	Temps de trempage (en heures)	Equiv.	Durée germination (en jours)	Longueur pousse (en cm.)	Intérêt nutritionnel
EVITER CES GRAINES TOXIQUES : graines de solanacées, à savoir les graines de tomate , d'aubergine et de poivron . Evitez aussi les graines germées de haricots verts , rubarbe et de soja jaune							www.damamme.com
Ail en graine	Amaryllidacées (Alliacée, Liliacée)	Coupelle	/	/	/	3 à 4	Potass. phosph. calc. magn. sod. chlor. soufr. sélén. mang. coba. fluo. molyb. bore. fer. cuivre. zinc. nickel. chrome. iode, A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C et E
Alfalfa (Luzerne)	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	10 à 12	nuît	3 à 4	3 à 4	Protéines : les 8 Acides Aminés Essentiels, chlorophylle, vitamines A, B1, B2, B3, C, D, E, F, K et U, Antioxydants
Amande	Rosacée / Oléagineuse	Bocal	10 à 12	nuît	/	/	Préparation de lait. Lipides, glucides et protéines complètes. Bonne source de calcium, phosphore, potassium, magnésium, fer, zinc, cuivre
Amarante	Chénopodiacée / Pseudo-céréale	Bocal	10 à 12	nuît	4 à 6	1	Protéines : lysine, méthionine et tryptophane, calcium, magnésium, phosphore, fer, cuivre et zinc, vitamines B, C et E, potassium et acide folique
Aneth	Ombellifère (apiacées)	Bocal	10 à 12	nuît	6 à 8	2 à 3	
Avoine	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	10 à 12	nuît	3 à 4	1 à 3	Antioxydants, Vitamines du groupe B et sels minéraux : fer, calcium, magnésium, phosphore, sodium
Basilic	Lamiacée (labiacée, labiée) / Mucilagineuse	Coupelle	2	/	13 à 15	1 à 3	
Betterave	Chénopodiacée	Bocal	10 à 12	nuît	6 à 8	3 à 5	Fibres, potassium, sodium, calcium, magnésium, fer, cuivre, zinc, manganèse, fluor, sélénium, Vitamines du groupe B, la B9 en particulier, C et E
Blé	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	10 à 12	nuît	2 à 3	1 à 2	Vitamines A, B, C, D, E, magnésium, phosphore, potassium, cuivre, calcium, sodium, fibres et antioxydants
Brocoli	Brassicacée (Crucifère)	Bocal	6 à 8	courte nuît	4 à 6	2 à 3	Agents antioxydants, fer, phosphore, potassium, cuivre et protéines végétales. Vitamines B2, B6, B12 non-assimilable et K
Carotte	Ombellifère (apiacées)	Bocal	10 à 12	nuît	8 à 10	4 à 5	Phosphore, potassium et cuivre, provitamine A, B1, B2, B3, B6, B9, C, D, E et K
Carvi	Ombellifère (apiacées)	Bocal	10 à 12	nuît	8 à 10	/	
Céleri branche / rave	Ombellifère (apiacées)	Bocal	6 à 8	courte nuît	13 à 15	2	Fibres, potassium, sodium, phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, nickel, fluor, sélénium, molybdène, chrome, iode, Vit. B, bêta car., C et E
Cerfeuil	Ombellifère (apiacées)	Bocal	6 à 8	courte nuît	8 à 10	/	
Chanvre	Cannabacée (Cannabacée)	Bocal	10 à 12	nuît	4 à 6	2	Sels minéraux (magnésium, potassium, sodium...), oligo-éléments (bore, cuivre, manganèse, zinc). Protéines, vitamines, minéraux et sans gluten
Chia	Lamiacée (labiacée, labiée) / Mucilagineuse	Coupelle	6 à 8	courte nuît	4 à 6	/	Vitamine B9, oméga 3, Vit. B, protéines, fer, zinc, potassium, calcium, fibres, AAE
Chicorée	Composée (astéracée)	Bocal	6 à 8	courte nuît	6 à 8	/	Fibres, potassium, magnésium, fer et sélénium. Vitamines du groupe B, notamment l'acide folique (B9, antianémique) et C
Chou	Brassicacée (Crucifère)	Bocal	6 à 8	courte nuît	4 à 6	2 à 3	Phosphore, potassium et cuivre
Chou chinois	Brassicacée (Crucifère)	Bocal	6 à 8	courte nuît	4 à 6	2 à 3	Sodium et potassium, vitamines A, B2, B3 et C
Chou rouge	Brassicacée (Crucifère)	Bocal	6 à 8	courte nuît	4 à 6	2 à 3	Calcium, soufre, fer, magnésium, zinc, et vitamines A, B1, B2, B3, C
Ciboulette	Amaryllidacées (Alliacée, Liliacée)	Coupelle	/	/	/	/	
Coriandre	Ombellifère (apiacées)	Bocal	10 à 12	nuît	8 à 10	/	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C, K sels minéraux (calcium, fer, phosphore, potassium, soufre), oligo-éléments (cuivre)
Courge à citrouille	Cucurbitacée	Bocal	6 à 8	courte nuît	2 à 3	0,5	Protéines, magnésium, fer, phosphore, zinc, cuivre, potassium, calcium, sodium, et en vitamines A, B, E et C, acides gras insaturés
Cresson / Cressonnette	Brassicacée (Crucifère) / Mucilagineuse	Coupelle	2	/	4 à 6	4	Vitamines A, B1, B2, B3, C, D, E et calcium, potassium, iode, fer et phosphore
Cumin	Ombellifère (apiacées)	Bocal	10 à 12	nuît	13 à 15	/	
Epeautre	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	10 à 12	nuît	3 à 4	1 à 2	Magnésium (4x plus que dans le blé), phosphore et calcium, peu de lipides (2 à 3 %). Vitamines du groupe B, particulièrement la B1.
Epinard	Chénopodiacée	Bocal	6 à 8	courte nuît	6 à 8	2	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, B7, B9, C, sels minéraux et oligo-éléments. Il contient des flavonoïdes. Riche en antioxydants
Fenouil	Ombellifère (apiacées)	Bocal	10 à 12	nuît	6 à 8	/	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C, fer, phosphore, potassium, cuivre, calcium, et manganèse
Fenugrec	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	10 à 12	nuît	4 à 6	1 à 3	Vitamines A, B1, B2, B3, B5, B, B, B12 non-assimilable, C, D, fer, phosphore, potassium, calcium, sodium, cuivre, saponine et choline. AAE, Dépuratif du foie
Fève blanche ou Lima	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	10 à 12	nuît	2 à 3	2,5	
Haricot mungo (Soja vert)	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	24	longtemps	6 à 8	1 à 5	Protéines, vitamines A, B1, B2, B3, B6, B12 non-assimilable, C, E, H, K, fer, potassium, calcium, magnésium et phosphore
Haricot rouge japonais (Azuki)	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	16 à 18	nuît + jour	3 à 4	2	Vitamines B1, B2, fer, calcium et potassium
Kale	Brassicacée (Crucifère)	Bocal	/	/	/	/	
Kamut®	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	10 à 12	nuît	2 à 3	1 à 2	Potassium, phosphore, magnésium, calcium, fer, sodium, manganèse, Vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9, E
Lentille blondes / vertes	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	10 à 12	nuît	2 à 3 / 5 à 6	1 à 3 / 15 à 20	Fer, magnésium, manganèse, sodium, calcium, phosphore, zinc, vitamines A, B1, B2, B3, B6, B12 non-assimilable, E et C et protéines
Lentille corail entière	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	10 à 12	nuît	2 à 3	1 à 3	Fer, magnésium, manganèse, sodium, calcium, phosphore, zinc, vitamines A, B1, B2, B3, B6, B12 non-assimilable, E et C et protéines
Lin brun / doré	Linacée / Mucilagineuse	Coupelle	2	/	6 à 8	1 à 4	AGP (oméga 3), phyto-estrogènes, calcium, Vit. B6, B9, B12 non-assimilable, E, F, K, fer, magnésium, phosphore, potassium et oligo-éléments (cuivre, iode)
Mais	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	16 à 18	nuît + jour	4 à 6	2 à 3	Potassium, magnésium, phosphore et zinc ; Thiamine (B1), riboflavine (B2), niacine (B3), a. pantothénique (B5), a. folique (B9, dite antianémique), C et E
Millet complet	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	10 à 12	nuît	3 à 4	2 à 3	Vitamine A, B2 et C, magnésium, phosphore, silice, cuivre, manganèse, potassium, fluor, zinc, fer
Moutarde	Brassicacée (Crucifère) / Mucilagineuse	Coupelle	6 à 8	courte nuît	3 à 4	3 à 4	Calcium, soufre, potassium et fer, vitamines A, B1, B2 et C
Navet	Brassicacée (Crucifère) / Mucilagineuse	Coupelle	6 à 8	courte nuît	6 à 8	2 à 3	Soufre, phosphore, chlore, sodium, potassium, magnésium, calcium, fer, zinc, cuivre, manganèse, iode, et en vitamines A, B3, B6, C et E
Nigelle	Renonculacée	Bocal	10 à 12	nuît	13 à 15	/	
Noisettes	Betulacée / Oléagineuse	Bocal	10 à 12	nuît	/	/	Préparation de lait
Noix	Juglandacée / Oléagineuse	Bocal	10 à 12	nuît	/	/	Préparation de lait
Oignon en graine	Amaryllidacées (Alliacée, Liliacée)	Bocal	10 à 12	nuît	13 à 15	/	Vitamines A, E, C, B2, B6, B12 non-assimilable. Des minéraux : phosphore, calcium, magnésium, fer, zinc
Orge non mondé	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	10 à 12	nuît	3 à 4	1 à 2	SOD, AAE, AGE, Calcium, magnésium, cuivre, phosphore, zinc, sodium, fer, manganèse, potassium, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9... et B12 non-assimilable, C et A
Persil	Ombellifère (apiacées)	Bocal	10 à 12	nuît	13 à 15	/	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, B6, B12 non-assimilable, C, K, sels minéraux, Antioxydants
Pignon de pin	Pinacée / Oléagineuse	Bocal	10 à 12	nuît	/	/	
Pissenlit	Composée (astéracée)	Bocal	/	/	/	/	
Poireau en graine	Amaryllidacées (Alliacée, Liliacée)	Bocal	10 à 12	nuît	13 à 15	3 à 4	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, B9, C, E, Phosphore, potassium et cuivre. Antioxydants
Pois chiche	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	24	longtemps	2 à 3	1 à 3	Cuire à la vapeur 15 minutes. Protides, vitamines B2, B3, B12 non-assimilable, et E, manganèse, cuivre, phosphore, fer, zinc, magnésium, potassium, sélénium et molybdène
Pois vert	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	16 à 18	nuît + jour	2 à 3	1,5	Protéines, glucides, lipides et fibres, potassium, phosphore, magnésium, calcium et fer, zinc et cuivre. Vit. B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, vitamines C et E
Pourpier	Portulacée / Mucilagineuse	Coupelle	2	/	4 à 6	3 à 4	Potassium, magnésium, calcium et fer. Bonne teneur en vitamine C, provitamine A et vitamines du groupe B
Psyllium	Plantaginacée / Mucilagineuse	Coupelle	2	/	6 à 8	/	
Quinoa blanc / rouge / noir	Chénopodiacée / Pseudo-céréale	Bocal	10 à 12	nuît	4 à 6	2 à 3	Protéines : les 8 Acides Aminés Essentiels. Riche en vitamines B2, C et E, phosphore, calcium, fer, magnésium, potassium, cuivre et zinc
Radis rose / noir / pourpre / daikon / tréfle	Brassicacée (Crucifère)	Bocal	10 à 12	nuît	4 à 6	2 à 3	Vitamines A, B1, B2, C, fer, zinc, calcium, potassium, magnésium, sodium et phosphore. Foie, drainer les reins, dégager les voies respiratoires
Raifort	Brassicacée (Crucifère)	Bocal	10 à 12	nuît	5 à 7	/	Vitamines A, B, C, sels minéraux, oligo-éléments (silicium). Vitamine C
Riz complet	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	24	longtemps	13 à 15	1 à 2	Cuire à la vapeur 5 minutes (facultatif). Vitamines B1, B2, B3, B6, C, cuivre, magnésium, soufre, phosphore
Roquette	Brassicacée (Crucifère) / Mucilagineuse	Coupelle	2	/	6 à 8	3	Vitamine A, B1, B2, B3, C, soufre, cuivre, magnésium, phosphore
Sarrasin décortiqué	Polygonacée / Pseudo-céréale	Bocal	2	/	2 à 3	1 à 2	Magnésium, Acides Aminés Essentiels, Vitamines B2 et P, potassium, zinc, phosphore, cuivre, fluor, fer, calcium
Seigle	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	10 à 12	nuît	2 à 3	1 à 2	Sélénium, phosphore, magnésium, fer, zinc et cuivre. Vitamines B1, B2, B3, B5, B9, C et E, fibres et antioxydants
Sésame complet	Pédaliacée / Oléagineuse	Bocal	10 à 12	nuît	1 à 2	0,5	Protéines, Acides Gras Essentiels, Vitamines A, E, F, B1, B3, B6, B9, fer, magnésium, calcium, potassium, phosphore, zinc, cuivre
Teff	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	6 à 8	courte nuît	5 à 7	/	
Tourmesol décortiqué	Composée (astéracée) / Oléagineuse	Bocal	10 à 12	nuît	3 à 4	3	Vitamines B1, B3, B6, B12 non-assimilable, D, Protéines
Tréfle	Fabacée (Légumineuse)	Bocal	6 à 8	courte nuît	5 à 7	3 à 4	Comme l'Alfalfa, et Vitamines B, pro vitamines A, Minéraux
Triticale	Poacée (Graminée, Céréale)	Bocal	10 à 12	nuît	2 à 3	1 à 2	