

# LES MINÉRAUX et OLIGO-ELEMENTS

	Sources	Propriétés	ANC
<b>Calcium</b>	Fromage, laitages, semoule complète, amandes, noisettes, sésame, persil, navet, figues sèches, germe de blé, ...	- Constitution des os et dents - Coagulation sanguine - Régulation du système nerveux et rythme cardiaque	<b>0,6-1,4g</b>
<b>Chrome</b>	Céréales complètes, fruits de mer, viande, abats, jaune d'œuf, levure, thym, poivre, ...	- Métabolisme des glucides, lipides et protéines	<b>0,05-0,2mg</b>
<b>Cobalt</b>	Végétaux à feuilles, céréales complètes, légumes secs, jaune d'œuf, ...	- Métabolisme des protéines	<b>0,13µg</b>
<b>Cuivre</b>	Céréales complètes, levure sèche, germe et son de blé, légumes verts, fruits de mer, foie, noix, prunes, ...	- Système enzymatique - Combat le stress	<b>2-3mg</b>
<b>Fer</b>	VPO, pain complet, pâtes complètes, légumineuses, légumes et fruits secs, légumes vers à feuille, ...	- Transport de l'oxygène à travers le corps - Formation de l'Hb et myoglobine - Activité enzymatique	<b>10-20mg</b>
<b>Fluor</b>	Eau minérale, sel fluoré, ...	- Prévention de la carie dentaire	<b>1mg</b>
<b>Iode</b>	Sel de mer, fruits de mer, algues, poisson, viande, légumes verts	- Formation des hormones de la thyroïde, développement du fœtus	<b>0,10-0,12mg</b>
<b>Magnésium</b>	Céréales complètes, germe de blé, légumes verts, soja, haricots blancs, pain complet, ...	- Fonctionnement des muscles, nerfs, intestins - Active les enzymes - Renforce les défenses immunitaires	<b>350mg</b>
<b>Manganèse</b>	Céréales complètes, pain complet, oléagineux, légumes verts et secs, artichaut, clou de girofle, ananas, thé, noix, gingembre, ...	- Activateur d'enzymes - Assimilation du fer - Renforce les défenses naturelles (cerveau, foie, reins, ...)	<b>4-20mg</b>
<b>Phosphore</b>	Laitages, VPO, riz, petits pois, lentilles, haricots blancs, pain complet, légumes et fruits secs, amandes, ...	- Constitution et consolidation des os - Dynamisme musculaire et cérébral - Fonctionnement des cellules nerveuses	<b>1000mg</b>
<b>Potassium</b>	Levure, vin, légumes et fruits secs, fruits et légumes, viande, poisson, ...	- Contraction des muscles et cœur - Transmission de l'influx nerveux	<b>4000-6000mg</b>
<b>Sélénium</b>	Céréales complètes, germe de blé, levure de bière, viandes, œufs, abats, oignon, ail, chou, ...	- Lutte contre les radicaux libres - Le vieillissement - Protection des membranes cellulaires - Défenses immunitaires - Coagulation du sang	<b>0,07mg</b>
<b>Silicium</b>	Céréales complètes, bière, silice, échalote, ail, betterave, canne à sucre	- Croissance osseuse - Formation des cartilages - Elasticité des tissus conjonctifs	<b>20-30mg</b>
<b>Sodium</b>	Sel, charcuterie, fromages, conserves, ...	- Répartition de l'eau dans l'organisme	<b>1000-5000mg</b>
<b>Soufre</b>	Aliments riches en protéines, ail, oignon, ...	- Composition de la structure des protéines	<b>850mg</b>
<b>Zinc</b>	Fruits de mer, poisson, foie, agneau, viande rouge, céréales (avoine, graines, germe de blé), levure de bière, amandes, légumes secs, ...	- Favorise le fonctionnement du pancréas - Synthèse des protéines - Utilisation des glucides - Renouvellement des cellules - Cicatrisation et anti-radicaux libres	<b>10-15mg</b>