

<b>MINÉRAL</b>	<b>ACTIONS</b>	<b>ALIMENTS</b>
<b>MAGNESIUM</b>	Production d'énergie, contraction musculaire, action enzymatique, fonctionnement cardiaque et système nerveux , métabolisme des lipides, synthèse des protéines.....	Amandes, thon, miel, chocolat noir, noix de pécan, légumes verts, miel, ananas
<b>CALCIUM</b>	contraction musculaire, os, dents, conduction nerveuse	Amandes, haricots, carottes, figes, raisins secs, graines de sésame, épinards, noix de pécan , noix du Brésil, noix de cajou , avocat, céleri, ail, abricots, riz complet
<b>POTASSIUM</b>	Maintient l'équilibre hydrique, contraction muscle cardiaque, système nerveux, muscles	Poisson, persil, fruits, champignons, courges, cacao non sucré, abricot sec
<b>PHOSPHORE</b>	os et dents associé au calcium, constituant des cellules, équilibre acido-basique, métabolisme	Oléagineux, poissons gras, la plupart des végétaux, œufs, fromage , levure de bière
<b>SODIUM</b>	Fonctionnement nerveux , musculaire et digestif, maintient l'équilibre hydrique	Olive, roquefort, saumon fumé, fruits de mer , anchois..
<b>CUIVRE</b>	Fonctionne avec le zinc et le calcium, constitution des os, fabrication des globules rouges, défense immunitaire, métabolisme des glucides et des lipides	Amandes, soja, brocoli, avocat, haricots, orge, betteraves, levure de bière, noix du Brésil, noix de cajou
<b>FER</b>	Constituant de l'hémoglobine, production d'énergie	Poisson, foie, légumes verts, céréales complètes, graines de courge, œufs, raisins secs, figes, soja, carotte, concombre, betterave, fruits de mer, noix de cajou, graines de sésame.
<b>CHROME</b>	Equilibre glycémique, métabolisme des macronutriments, fonctionnement cardiaque	Pommes, raisin, noix, graines entières, poires, brocoli
<b>ZINC</b>	Métabolisme des protéines et lipides, système immunitaire, système nerveux, fonctionnement cérébral	Huitres, noix du Brésil, noix de pécan, œufs (jaune), cacao non sucré , poisson
<b>SELENIUM</b>	Anti oxydant, système immunitaire, thyroïde , participe à la détoxification des métaux lourds, régénère les vitamines C et E	Poisson gras, noix, levure de bière, pois chiches, céréales complètes, lentilles
<b>IODE</b>	Thyroïde, croissance, développement cérébral, régule la température du corps	Sel iodé, poisson, fruits de mer, fromage de brebis
<b>MANGANESE</b>	Maintient la glycémie, métabolisme des macronutriments, os, cartilage, système immunitaire, nerfs.	Céréales complètes, noix et graines, ananas, avocat, légumes verts, céleri, banane, betteraves, asperges, œufs