

Minerali	Fonti Alimentari	Funzioni	Indicazioni
Calcio	Frutta secca, semi oleosi, latte, latticini, pesce azzurro, cavoli, carciofi, broccoli, legumi	Formazione delle ossa, trasmissione dell'impulso nervoso, regolazione del battito cardiaco,	Gravidanze, allattamento, menopausa, ridotta assunzione alimentare
Ferro	Fegato, carni rosse, carni bianche, frutta secca, verdura a foglia verde, legumi, cioccolato fondente	Formazione dell'emoglobina, crescita e sviluppo dei bambini	Anemia
Magnesio	Legumi, cereali integrali, frutta secca, banane, verdure a foglia verde	Formazione di DNA e proteine, rilascio di energia dagli alimenti, contrazione muscolare, trasmissione nervosa	Affaticamento, diabete, stati infiammatori cronici, sindrome premestruale, attività fisica intensa, eccessiva sudorazione
Potassio	Ortaggi, frutta, verdura, carni fresche	Regola il contenuto di acqua nelle cellule, svolge un'azione nella sintesi delle proteine, è coinvolto nei processi di trasmissione dell'impulso nervoso, nel controllo della contrazione muscolare e della pressione sanguigna	Stanchezza, affaticamento, tachicardia, crampi, dolori muscolari
Selenio	Cereali, formaggi, carne, pesce, frutti di mare	Antiossidante in associazione alla vitamina E, rafforza le difese immunitarie, coadiuva la funzionalità tiroidea, protegge il sistema cardiovascolare	Ipotiroidismo, fragilità di unghie e capelli, diarrea, parestesie
Zinco	Ostriche, cereali, carne, funghi, cacao, noci, tuorlo d'uovo	Respirazione cellulare, formazione di proteine	Sterilità, rimarginazione di ferite ed ulcere, rafforzamento del sistema immunitario, alopecia