



APPORT CONSEILLÉ EN MINÉRAUX, FONCTION ET SOURCES ALIMENTAIRES



MINÉRAUX	QUANTITÉ JOURNALIÈRE RECOMMANDÉE POUR LES ADULTES SELON LA DGE (À PARTIR DE 19 ANS)	QUELLE FONCTION DANS L'ORGANISME ?	QUELLES SOURCES ALIMENTAIRES ?
----------	---	------------------------------------	--------------------------------

CALCIUM	HOMMES : 1000 mg FEMMES : 1000 mg	Le calcium est un minéral essentiel pour le développement des os et des dents. Il participe à une fonction nerveuse normale, influence la coagulation sanguine et est important pour la transmission des signaux des cellules.	Les fromages tels que l'emmental ou le gouda, le lait écrémé ou demi-écrémé, le yaourt (1,5 % de matières grasses), le chou frisé, les épinards, la rucola ou les fruits à coque comme les noisettes ou noix du Brésil, sont riches en calcium.
----------------	--------------------------------------	--	---

CHLORURE	HOMMES : 2300 mg FEMMES : 2300 mg	Le chlorure a un impact sur le niveau d'eau dans notre corps et la circulation du dioxyde de carbone. On retrouve une haute concentration en chlorure dans notre suc gastrique, car l'acide gastrique est un acide chlorhydrique.	On le trouve principalement sous forme de chlorure de sodium dans le sel de table.
-----------------	--------------------------------------	---	--

FER	HOMMES : 10 mg FEMMES : 15 mg (de 19 à 51 ans) 10mg (à partir de 51 ans)	Le fer est fondamental pour la régénération du sang et la construction de nos globules rouges. De plus, il sert à l'approvisionnement du corps en oxygène. Pour savoir comment en consommer plus, réfère-toi à notre article sur le fer.	Boudin, foie, légumineuses, pain complet.
------------	--	--	---

FLUOR	HOMMES : 3,8 mg FEMMES : 3,1 mg	Une grande partie du fluor se situe dans nos os et nos dents. Il peut protéger des caries et renforcer l'émail. En revanche, il n'est pas encore certain scientifiquement qu'il fasse partie des oligo-éléments essentiels.	Poisson, fruits de mer, noix, thé noir, viande, produits contenant du soja. L'eau minérale et l'eau potable en contiennent également souvent.
--------------	------------------------------------	---	---

SODIUM	HOMMES : 1500 mg FEMMES : 1500 mg	Le sodium permet l'équilibre hydrique et électrolytique du corps. De plus, le sodium permet de régénérer les sels que nous perdons en transpirant.	Le sodium est surtout présent dans le sel. Par conséquent, les aliments très salés, comme le fromage fondu, le saucisson, le salami, les harengs, sont riches en sodium. On en trouve aussi dans le pain, le chou fermenté, les sardines, le jambon et certains autres fromages.
---------------	--------------------------------------	--	--



APPORT CONSEILLÉ EN MINÉRAUX, FONCTION ET SOURCES ALIMENTAIRES

MINÉRAUX

QUANTITÉ JOURNALIÈRE
RECOMMANDÉE POUR LES ADULTES
SELON LA DGE (À PARTIR DE 19 ANS)

QUELLE FONCTION DANS
L'ORGANISME ?

QUELLES SOURCES
ALIMENTAIRES ?

IODE

HOMMES : 200 MG
(De 19 à 51 ans)
180 µG (à partir de 51)
FEMMES : 150 µG

L'iode est essentiel pour la synthèse des hormones thyroïdiennes, qui, entre autres, activent le métabolisme énergétique. Il est également nécessaire à la croissance et à la fonction normale de la thyroïde.

On a l'habitude de consommer l'iode dans le sel que l'on utilise en cuisine. Les poissons marins comme le colin et le cabillaud, ou encore les fruits de mer tels que les moules, le homard et les crevettes, regorgent d'iode également.

POTASSIUM

HOMMES : 4000 mg
FEMMES : 4000 mg

Le potassium est profitable à l'équilibre hydrique et électrolytique du corps et permet à notre métabolisme de fonctionner correctement. Le potassium favorise en outre la conduction de l'influx nerveux dans les cellules musculaires et nerveuses. Il est également bon pour la pression artérielle.

Beaucoup de fruits et légumes sont riches en potassium, comme la pomme de terre, les fruits secs, le chou vert, l'épinard, l'avocat, la banane, et dans **noix & Baies** et baies. Idéal pour une pause snack équilibrée.

CUIVRE

HOMMES : 1/1,5 mg
FEMMES : 1/1,5 mg

Le cuivre est important pour la fonction du cerveau et des nerfs, et pour le métabolisme énergétique des cellules. Il participe également au métabolisme des os et du cartilage.

Dans le homard, le foie, les noix, le pain complet au seigle, les lentilles, les petits pois et les champignons.

ZINC

HOMMES : 10 mg
FEMMES : 7 mg

Le zinc est essentiel au fonctionnement du système immunitaire. De plus, il joue un rôle important pour le métabolisme, les articulations et le développement des protéines endogènes. Le zinc permet, en outre, le développement et le maintien des os. Il est aussi bon pour les ongles et les cheveux.

La graine de courge, le flocon d'avoine, la noix du Brésil, la lentille (sèche), l'arachide (grillée), le blé noir (décortiqué) et le riz complet contiennent beaucoup de zinc. Pour aller à l'essentiel, nos **gélules de zinc & magnésium** sont une alternative idéale. Le mariage du glycinate de magnésium, du gluconate de zinc et d'acide malique t'apportent les besoins journaliers recommandés en toute légèreté. Sans produit chimique.



APPORT CONSEILLÉ EN MINÉRAUX, FONCTION ET SOURCES ALIMENTAIRES

MINÉRAUX

QUANTITÉ JOURNALIÈRE
RECOMMANDÉE POUR LES ADULTES
SELON LA DGE (À PARTIR DE 19 ANS)

QUELLE FONCTION DANS
L'ORGANISME ?

QUELLES SOURCES
ALIMENTAIRES ?

MAGNÉSIUM

HOMMES : 400 mg (19-25 ans)
350 mg (25-65 ans y más)
FEMMES : 310 mg (19-25 ans)
300 mg (25-65 ans y más)

Le magnésium est important pour le métabolisme énergétique, l'activité musculaire et le système nerveux. Il favorise aussi l'assimilation des protéines.

Pour en savoir plus sur le magnésium c'est par ici.

Le germe de blé, la graine de courge et de tournesol ont une forte concentration en magnésium, tout comme la **graines de chia**, la noix de cajou, l'**arachide** et les aliments au blé complet. Pour aller à l'essentiel, nos **capsules de zinc & magnésium** sont une alternative idéale. Le mariage du glycinate de magnésium, du gluconate de zinc et d'acide malique t'apportent les besoins journaliers recommandés en toute légèreté. Sans produit chimique.

SÉLÉNIUM

HOMMES : 70 µg
FEMMES : 60 µg

Le sélénium sert à l'exploitation de l'iode par notre organisme et, de ce fait, à la production d'hormones thyroïdiennes. De plus, le sélénium a un effet antioxydant.

Noix du Brésil, chou, oignons. Également les champignons, les asperges, les légumineuses et les lentilles.

PHOSPHORE

HOMMES : 700 mg
FEMMES : 700 mg

Le phosphore est important pour la formation des dents et des os et participe à un métabolisme énergétique normal.

On le trouve dans presque tous les aliments mais surtout dans les aliments riches en protéines comme le yaourt, le gouda, les noix et les légumineuses et aussi dans différents fruits et légumes.

MANGANÈSE

HOMMES : 2/2,5 mg
FEMMES : 2/2,5 mg

Le manganèse est un composant du système protecteur antioxydant de notre organisme. Il favorise le bon développement du crâne, étant un élément fondamental des enzymes nécessaires à la formation du cartilage.

Les végétaux sont les aliments les plus riches en manganèse, comme les légumes verts à feuilles (l'épinard par exemple), les fruits secs, les légumineuses (le haricot blanc par exemple), ou **noix & baies**. Les céréales en contiennent également beaucoup, comme les **flocons d'avoines** les germes de blé et le riz.