

## Minerali in alimenti

Alimento	Fabbisogno Minerali min/di (mg):												
	3000 Na	4000 K	350 Mg	1000 Ca	5 Mn	18 Fe	4 Cu	15 Zn	800 P	4000 Cl	4 F	0.2 J	0.1 Se
Mela	3	145	6	7	0.07	0.48	0.10	0.12	12	2	0.007	0.002	0.006
Arancia	1	175	14	40	0.03	0.40	0.07	0.10	25	4	0.005	0.002	0.004
Banana	1	395	35	9	0.53	0.55	0.13	0.22	30	110	0.020	0.003	0.004
Insalata	10	225	11	35	0.35	1.10	0.06	0.22	35	55	0.030	0.003	0.010
Cavoli (verdi)	40	490	30	210	0.55	1.90	0.09	0.33	85	60	0.020	0.012	0.002
Patate	5	445	25	10	0.15	0.80	0.15	0.27	50	45	0.010	0.004	0.020
Cornetti	2	250	25	55	0.38	0.83	0.14	0.18	40	19	0.012	0.003	0.001
Fagioli (seme secco)	2	1310	130	105	2.00	6.00	0.80	2.80	430	45	0.170	0.001	0.020
Soia (seme secco)	4	1740	245	255	3.00	8.59	0.11	1.00	590	7		0.006	0.060
Cavolfiore	16	330	17	20	0.17	0.63	0.14	0.23	55	30	0.012	0.001	0.016
Funghi (Porcini)	6	485	12	25	0.17	1.00	0.23	0.70	115		0.065		
Noci	2	545	130	85	2.00	2.50	0.88	2.70	410	25	0.680	0.003	
Nocioline													
Pane	540	130	25	80	0.60	1.00	0.22	0.50	90	450	0.080	0.006	0.002
Fiocchi d'avena	5	335	140	55	5.00	4.60	0.53	4.40	390	60	0.035	0.004	
Pasta (all'uovo)	17	185	65	25	0.73	1.60	0.15	1.60	190	30	0.080		
Riso (grano secco)	6	105	65	6	2.00	0.60	0.13	0.50	120		0.050	0.002	0.070
Miglio (grano secco)	3	215	170	20	1.90	9.00	0.85	1.80	310	15	0.050	0.003	
Granoturco (grano secco)	6	330	120	15	0.48	2.40	0.25	2.50	255	12	0.060	0.003	0.002
Uova	145	145	12	55	0.03	2.10	0.14	1.35	215	180	0.110	0.010	0.010
Latte intero	50	155	12	120	0.00	0.05	0.02	0.38	90	100	0.017	0.003	
Form.Mozzarella		150	15	350	0.02	0.25	0.05		200	700	0.060	0.015	
Form.Parmigiano	705	130	45	1290		1.00	0.36	3.00	840	950	0.160	0.040	
Burro	5	16	3	13	0.04	0.09	0.02	0.23	20	20	0.130	0.004	0.001
Margarina	100									160			
Gelatina	30	20	11	11								0.006	0.019
Carne maiale musc.	75	290	25	9	0.01	1.80	0.10	3.50	150		0.080	0.001	0.007
Carne manzo musc.	75	335	25	12		2.50	0.04	2.50	155	115			
Insaccati	780	180		8	1.70				105	1200			
Salumi	1260	300		35					165	2390			
Interiora (Fegato vitello)	85	315	19	9	0.28	7.90	5.60	8.40	305	90	0.019	0.004	0.040
Pesce (trotta)	40	465	25	18	0.03	0.69	0.15	0.48	240		0.030	0.003	0.080
Pesce (salmone)	50	370	30	13	0.01	1.00	0.20	0.80	265		0.030	0.035	0.025
Succo di mele	2	115	4	7	0.12	0.26	0.06	0.12	7	0	0.010	0.001	
Vino	3	105	10	9	0.20	0.60	0.04	0.13	20	10	0.012		
Cioccolato	60	470	85	215	0.26	2.30	0.80	1.10	240	130	0.050	0.006	0.002
Lievito medicinale		2100	800	2	0.80	10.00	2.00	17.00	1350				0.010
Spirulina	900	1400	400	700	5.00	100.00	1.20	3.00	800				0.100
Valutazione:		>20%	10...20%	1...10%	<1%	del fabbisogno giornaliero /100gr:							