

Vitamine e minerali negli alimenti

Vitamine

Vitamina A (Retinolo) e Betacarotene

ortaggi verdi e gialli (spinaci, cavoli, carote, zucca, spinaci), uova, burro, ciliege, banane, albicocche, piselli, peperoni, oli di fegato di pesce, prezzemolo;

Vitamina B1 (Tiamina)

cereali integrali, carne di maiale, fegato, fagioli, noci e nocciole, soia, lenticchie, orzo, lievito di birra;

Vitamina B2 (Riboflavina)

lievito di birra, fegato, noci, nocciole, orzo, piselli, fagioli, uova, latte;

Vitamina B3 (Niacina) o Vitamina PP

lievito di birra, fegato, rognone, cereali integrali, germe di grano, pesce, pollame, noci, nocciole;

Vitamina B5 (Acido Pantotenico)

fegato, pappa reale, germe di grano, rognone, cuore, lievito di birra, semi di girasole, tuorlo d'uovo;

Vitamina B6 (Piridossina)

carne, cereali integrali, lievito di birra, vegetali verdi, germe di grano, semi di girasole, grano saraceno, banane;

Vitamina B7 (Inositolo)

cereali integrali, agrumi, lievito di birra, fegato;

Vitamina B12 (Cianocobalamina)

fegato, rognone, carne, pesce, latte;

PABA (Acido Paraminobenzoico)

fegato, germe di grano, lievito di birra, albicocche, arachidi;

Vitamina C (Acido Ascorbico)

agrumi, peperoni, patate, kiwi, pomodoro, cardo, prezzemolo, frutta e verdure in genere;

Vitamina D (Calciferolo)

tuorlo d'uovo, pesce, olio di fegato di pesce, avena, burro, tonno e salmone, mandorle, ribes;

Vitamina E (Alfatocoferolo)

la maggior parte degli oli vegetali, germe di grano, quasi tutti i semi, uova, vegetali verdi, fegato, latte, noci, nocciole, leguminose e cereali integrali;

Minerali

Ferro

fegato, carne, uova, grano, cereali integrali, lievito di birra, frutto rosso, vegetali verdi e rossi, , pesce;

Magnesio

fagioli, piselli, vegetali verdi, soia, noci, cereali integrali, mandorle, lievito di birra, olive,

prezzemolo, cipolla;

Manganese

tuorlo d'uovo, germe di grano, semi di girasole, cereali integrali, piselli, fagioli, lievito di birra, albicocche, asparagi, cipolla;

Potassio

vegetali verdi, arance, patate, banane, albicocche, semi di girasole, cereali integrali, carne;

Rame

fegato, cereali integrali, mandorle, vegetali verdi, quasi tutti i pesci marini;

Selenio

crusca, germe di grano, , cipolle, pomodori, tonno, broccoli, alghe;

Zinco

lievito di birra, fagioli, noci, semi di girasole e altri semi, germe di grano, pesce, ostriche, crostacei, carne, fegato;