



Liste des aliments par minéraux

liste non exhaustive



Les sels minéraux

LE CALCIUM

- Son rôle :
- système nerveux et excitabilité neuro-musculaire
 - régulation du rythme cardiaque
 - dans la coagulation du sang

	teneur en mg / 100g
fromage à pâte dure	1000 à 1300
autre fromage	400 à 900
amande sèche	250
yaourt	150
maquereau & moule	100 à 130
lait	125
endive & chou	80
noix, abricot sec	80
datte	70
pain complet	50
autre légume	50
agrumes	30 à 40
pâte & pain blanc	20
autre fruit	20
autre poisson	10 à 50
viande	10 à 15

LE PHOSPHORE

- Son rôle :
- accompagnateur du calcium
 - source d'énergie chimique dans l'organisme
 - activateur enzymatique
 - constituant de l'ADN, l'ARN et l'ATP

	teneur en mg / 100g
germe de blé	1000
fromage à pâte dure	600
jaune d'oeuf	520
fruit oléagineux & légumineuse	450
chocolat	400
viande, volaille, poisson	200 à 250
vin	200
lait	91
légume	40
fruit	20





LE MAGNÉSIUM

Son rôle :

- synthèse des protéines
- réactions énergétiques (il se lie aux ATP)
- transmission de l'influx nerveux
- contractions musculaires
- propriétés anticoagulantes

teneur
en mg / 100g

algue marine	2500
germe de maïs	500
cacao	410
amande, noix, soja	300
germe de blé	260
arachide, pistache	160
avoine, riz & blé complet	120
pain complet au levain	80
pain blanc	27
légume & fruit	30 à 40
viande & poisson	20 à 30
oeuf	15
lait & yaourt	10 à 13

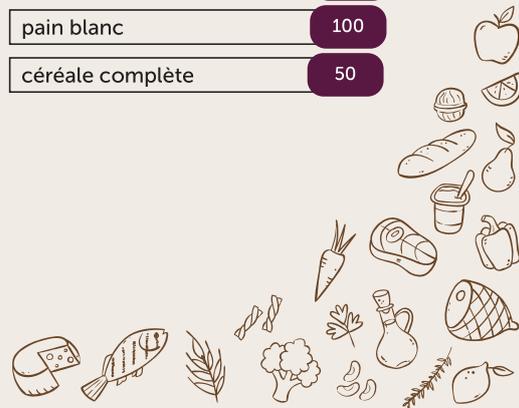
LE POTASSIUM

Son rôle :

- régule les échanges intra/extra-cellulaire
- régule le rythme cardiaque
- participe aux synthèses protéiques
- activateur de systèmes enzymatiques
- régule l'équilibre acido-basique
- participe à la transmission de l'influx nerveux
- active la glycogénolyse
- intervient dans la contraction musculaire
- abaisse la pression artérielle et réduit les crampes musculaires

teneur
en mg / 100g

cacao	2000
café soluble	1600
fruit sec	1400
fruit oléagineux	800
légume racine	700
poisson, charcuterie	500
banane	400
autre légume	300
viande	300
pomme de terre	250
autre fruit	100 à 300
pain blanc	100
céréale complète	50





LE SODIUM

Son rôle :

- maintient du pH sanguin
- maintient de la pression osmotique
- absorption et transport de certains nutriments
- conducteur d'influx nerveux et musculaire

	teneur en mg / 100g
sel	40000
sauce soja	5700
anchois	3700
olive noire	3200
olive verte	2100
charcuterie	1600
jambon	1200
fromage	850
choucroute cuite	750
lait écrémé en poudre	560
pain complet	500
biscotte	360
oeuf	130
viande	90
poisson	60
yaourt	57
lait	50



LE CHLORE

Son rôle :

- accompagne le sodium
- constituant de l'acide chlorhydrique du suc gastrique

	teneur en mg / 100g
pain blanc	580
sel, crustacé	500
fromage à pâte dure	500
autre fromage	200
farine complète	180
chocolat	120
jaune d'oeuf	94
viande	80
légume	50

LE SOUFRE

Son rôle :

- structure des tissus mous et des cartilages (protéines soufrées)
- oxydoréductions cellulaires (glutathion)
- réactions enzymatiques en tant que catalyseur
- phénomènes de détoxification hépatique

	teneur en mg / 100g
crustacé	300
poisson, viande, volaille	200
ail, oignon, chou, radis noir, asperge	180
cresson	150
oeuf	70
autre légume	50
lait	30



Liste des aliments par minéraux



liste non exhaustive

Les oligo-éléments

LE FER

Son rôle :

- participe à l'apport d'oxygène à nos cellules
- défenses immunitaires
- respiration cellulaire
- constituants d'enzymes

	teneur en mg / 100g
boudin	20
foie de porc	15
foie d'agneau, de boeuf, persil	10
fève (cacao...)	9
palourde, foie de lapin	8
poiche chiche, rognon	7
lentille, jaune d'oeuf, moule	6
huitre, foie de veau, noix de cajou, viande, poisson	5
amande, noisette, épinard, farné, céréale complète	4
fruits sec, pissenlitn oeuf entier	2 à 3

LE ZINC

Son rôle :

- constituants de + de 200 enzymes
- intervient pratiquement dans tous les métabolismes (acides nucléiques, acides gras)
- régulation hormonale en agissant sur toutes les glandes endocrines = rôle capital dans la croissance, l'immunité, la fertilité
- participe à la synthèse de la kératine et du collagène (peau, phanères, cheveux)
- anti-oxydant (prévention du vieillissement cutané)
- contribue à l'acuité gustative et olfactive

	teneur en mg / 100g
coquillage	26
huitre	20
cheval	6
jaune d'oeuf & foie	4
autre viande	3
crustacé	2
légume sec	2 à 5
légume	0,3
fruit	0,1





LE SÉLÉNIUM

Son rôle :

- co-facteur des enzymes
- antioxydant agissant en synergie avec la vitamine E
- détoxification des métaux lourds (plomb, mercure...)
- dans le maintien et l'intégrité des muscles squelettiques et cardiaques.

	teneur en mg / 100g
cèpe	1900
moule	300 à 360
samun fumé	244
crevette	230
huile d'olive	212
poisson	130 à 180
viande	85 à 100
pain blanc	80
pain de seigle	40
riz cuit	30
fromage	12 à 20
orange & raisin	12 à 20
haricot vert	12 à 20
yaourt	3
autre fruit & légume	3

LE CUIVRE

Son rôle :

- intervient dans la synthèse protéique (collagène, élastine, mélatine...) = qualité des os et du cartilage
- constituant des enzymes (oxydases) = protecteur cardiaque à dose physiologique et non thérapeutique
- participe au métabolisme du fer
- anti-inflammatoire
- anti-infectieux en stimulant les macrophages
- participe au fonctionnement de la thyroïde

	teneur en mg / 100g
foie de veau & mouton	15
coquille St Jacques	10
huître	4
cacao	3,5
écrevisse, homard	2
fruit sec & légumineuse	0,5 à 1
pain complet	0,4
fruit & légume	0,05 à 0,3

LE FLUOR

Son rôle :

- favorise la solidité des os et des dents (formation de cristaux de fluoroapatite)
- protège les dents des caries par contact

	teneur en mg / 100g
farine d'orge	2
céréale	0,8
fruit & légume	0,3





LE CHROME

Son rôle :

- active le récepteur membranaire de l'insuline
- intervient dans le métabolisme des lipides : abaisse les LDL et augmente les HDL
- agit comme modérateur d'appétit
- participe à l'équilibre pondéral en réduisant la lipogénèse

principales sources

foie, viande, noix, pomme de terre, produit laitier, bière, vin

L'IODE

Son rôle :

- indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes
- participe à la transformation du bêta-carotène en vitamine A
- aide à l'absorption des glucides
- régularise la production d'énergie
- stimule le métabolisme
(*hyperthyroïdie : excès de la fonction du catabolisme*
hypothyroïdie : l'insuffisance est fonction de l'anabolisme)

principales sources

fruit de mer, poisson, produit laitier, oeuf

LE MANGANÈSE

Son rôle :

- constituant de système enzymatique dans le métabolisme :
glucides (insuline), lipides, vitamine B1, B8, C
- antioxydant (activation de la superoxyde-dismutase)
- intervient dans :
 - * le système immunitaire
 - * le développement du squelette et du cartilage
 - * le fonctionnement cérébral et reproducteur

principales sources

céréale, fruit sec, fruit oléagineux

LE COBALT

Son rôle :

- constituant de la vitamine B12 (maturation des globules rouges)
- participe au métabolisme du fer
- stimule l'activité de la glande thyroïde
- régule le système neurovégétatif
- vasodilatateur et hypotenseur

principales sources

abricot, cerise, champignon, épinard, foie de veau, coquillage, lentille

LE SILICIUM

Son rôle :

- favorise la solidité des os, la souplesse, l'élasticité des tendons, les articulations, les parois vasculaires en régénérant le collagène et l'élastine
- stimule le système immunitaire
- retarde le processus de vieillissement cellulaire

principales sources

prêle, bambou, ortie, bière, ail, oignon, céréale complète (millet) pomme de terre, haricot vert





LE MOLYBDÈNE

Son rôle :

- co-facteur du soufre
- le catabolisme des acides aminés soufrés
- il active des nombreuses enzymes

principales sources

légume, céréale, viande, produit laitier

LE LITHIUM

Son rôle sur le système nerveux central :

- effet myorelaxant, tranquillisant, antipsychotique (avec un bon taux de calcium et magnésium) en ralentissant les échanges
- régule le sommeil
- renforce l'action du magnésium

principales sources

céréale complète, graine oléagineuse, laitue, légume, oeuf, huître

LE SÉLÉNIUM

Son rôle :

- anti-oxydant puissant (constituant de la glutathion-peroxydase)
- combiné à la vitamine E = renforce le système immunitaire (action sur les lymphocytes)
- anti-cancéreux
- participe à l'activation des hormones thyroïdiennes
- anti-inflammatoire (action sur les éicosanoïdes)

principales sources

fruit de mer, poisson gras, oeuf, viande, lait et fromage, ail, oignon, algues, céréale complète, levure de bière

