

Minéraux	Rôles	Sources alimentaires (Ciqual 2013)
<b>Calcium (mg / 100 g)</b>	<p><b>Contribue à / au :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une coagulation sanguine normale</li> <li>- un métabolisme énergétique normal</li> <li>- une fonction musculaire normale</li> <li>- une neurotransmission normale et au fonctionnement normal des enzymes digestives</li> <li>- niveau du processus de division et spécialisation cellulaires</li> <li>- maintien d'une ossature et d'une dentition normales</li> </ul>	<p>Lait écrémé en poudre et parmesan (1200), lait demi-écrémé en poudre, tomme/comté/emmental (800 à 900), sardines en conserve (800), Morbier/Beaufort/Cantal (700 à 760), Roquefort et Bleu d'Auvergne (560 à 600), mozzarella (495), camembert (463), Brie (367), fêta de brebis (318), amandes avec peau (248), crevettes (228), persil frais (190), lait de brebis entier (187), chocolat au lait (178), figues séchées (167), crottin de Chavignol (151), yaourt nature (149), épinards cuits 141), lait fermenté (138), noisettes (135), levure alimentaire (130), fruits de mer (122), lait demi-écrémé (119), lait de chèvre (117), fromage blanc (111), pain de seigle (92).</p>
<b>Magnesium, (mg / 100 g)</b>	<p><b>Intervient à de nombreux niveaux :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aide à atténuer la fatigue</li> <li>- équilibre électrolytique</li> <li>- métabolisme énergétique normal</li> <li>- fonctionnement normal du système nerveux</li> <li>- maintien d'une fonction musculaire normale</li> <li>- synthèse protéique normale</li> <li>- fonctions psychologiques normales</li> <li>- division cellulaire</li> </ul>	<p>Sardines à l'huile (467), cacao en poudre non sucré (376), noix du Brésil et cumin (366), graines de tournesol et de sésame (320 à 370), café en poudre (356), escargots et bigorneaux (250 à 310), noix de cajou/amandes/pignons de pin (227 à 247), germe de blé (256), gingembre moulu (214), levure (170), pain de mie complet (167), farine de sarrasin (157), anchois (144), tofu (134), lait en poudre écrémé (115), pain de seigle et froment (110), thym séché (110), riz complet (104), moules et huîtres (78 à 81), motarde (77), basilic frais (64).</p>
<b>Phosphore (mg/100g)</b>	<p><b>Contribue à plusieurs fonctions vitales :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- métabolisme énergétique normal</li> <li>- fonctionnement normal des membranes cellulaires</li> <li>- maintien d'une ossature normale et d'une dentition normale</li> </ul>	<p>Levure alimentaire (1300), germe de blé (1030), lait en poudre (700 à 925), fromages (parmesan, Beaufort, Fourme d'Ambert, comté, emmental : 627 à 1040), cacao en poudre (693), noix du Brésil (658), ris de veau poêlé (627), graines de sésame (604), pignons de pin (527), graines de cumin et de tournesol (477 à 499), foie de poulet, veau, agneau et de génisse (405 à 485), mozzarella (461), noisettes (458), jambon cuit fumé (458), amandes (416), jaune d'œuf cru (336), sardine grillée (320).</p>
<b>Sodium (mg / 100 g)</b>	<p><b>Indispensable à notre organisme pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réguler l'acidité et la répartition de l'eau dans le corps</li> <li>- le contrôle du diamètre des vaisseaux sanguins et donc de la pression artérielle</li> <li>- la transmission de l'influx nerveux, notamment au niveau des tissus musculaires</li> </ul>	<p>Sel fin (39 100), fleur de sel (37 700), sel marin (32 200), bouillon de légumes déshydraté (19 100), bouillon de viande déshydraté (13 200), sauce soja (6 260), anchois (4 450), jambon sec (2 430), moutarde (2 360), morue salée (2 320), jambon cru (2 080), saucisson sec (1890), paupiettes de veau ou volaille (1860 à 1880), chorizo (1730), salami (1720), lardons (1650), hareng fumé (1590), Roquefort (1560), saumon fumé (1440), ketchup (1400), bacon (1260), fêta (1240), andouille (1130), parmesan (1090) tapenade (1020), œufs de lompe (973), beurre demi-sel (774), crevettes (691).</p>