



I MINERALI: FABBISOGNO GIORNALIERO, PROPRIETÀ E ALIMENTI

MINERALI	DOSE GIORNALIERA RACCOMANDATA PER ADULTI (19-65 ANNI)*	FUNZIONI	ALIMENTI
CALCIO	UOMINI: 1000mg DONNE: 1000mg	Il calcio è un minerale essenziale per la formazione di ossa e denti. È fondamentale per il normale funzionamento del sistema nervoso, influisce sulla coagulazione del sangue ed è importante per la trasmissione dei messaggi cellulari.	Particolarmente ricchi di calcio sono: i formaggi, il latte parzialmente scremato, lo yogurt (1,5% di grassi), i cavoli, gli spinaci, la rucola, le nocciole e le noci brasiliane.
CLORURO	UOMINI: 2300mg DONNE: 2300mg	Il cloruro influenza l'intero equilibrio idrico del nostro corpo e svolge un ruolo importante nel trasporto dell'anidride carbonica. Una concentrazione di cloruro particolarmente elevata si trova nei nostri succhi gastrici, poiché l'acido gastrico è un acido cloridrico.	Il cloruro viene principalmente assorbito sotto forma di cloruro di iodio nel sale da cucina.
FERRO	UOMINI: 10mg DONNE: 15mg	Il ferro è importante per la formazione del sangue e la struttura dei globuli rossi. È anche necessario per il normale apporto di ossigeno al corpo.	Sanguinaccio, fegato, legumi e pane integrale contengono molto ferro.
FLUORO/ FLUORURO	UOMINI: 3,8mg DONNE: 3,1mg	La maggior parte del fluoro presente nel nostro corpo è contenuta nelle ossa e nei denti. Il fluoro può proteggere dalle carie e indurire lo smalto dei denti. Tuttavia, è ancora scientificamente controverso se il fluoro sia davvero un oligoelemento essenziale per noi.	Pesce, frutti di mare, frutta secca, tè nero, carne e prodotti di soia contengono molto fluoruro. Spesso anche l'acqua (in bottiglia o di rubinetto) ne è ricca..
SELENIO	UOMINI: 70 µg DONNE: 60 µg	Il selenio è coinvolto nell'assimilazione dello iodio e quindi nella produzione di ormoni tiroidei. Inoltre funge da protezione contro i radicali liberi.	I cereali, le noci brasiliane e i cavoli sono ricchi di selenio. Anche funghi, asparagi, legumi e lenticchie ne presentano un contenuto elevato.

*Secondo la DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung



I MINERALI: FABBISOGNO GIORNALIERO, PROPRIETÀ E ALIMENTI

MINERALI	DOSE GIORNALIERA RACCOMANDATA PER ADULTI (19-65 ANNI)*	FUNZIONI	ALIMENTI
IODIO	UOMINI: 200 µg DONNE: 150 µg	Lo iodio è essenziale per la produzione di ormoni tiroidei, che attivano il metabolismo energetico. È anche necessario per la crescita e per il normale funzionamento della tiroide.	Assumiamo lo iodio principalmente attraverso l'alimentazione sotto forma di sale iodato. Anche il pesce marino, come il merluzzo, e i frutti di mare, come cozze, astici e gamberetti contengono molto iodio.
POTASSIO	UOMINI: 4000MG DONNE: 4000MG	Il potassio è necessario per l'equilibrio idrico ed elettrolitico di tutto il corpo e contribuisce al normale metabolismo energetico. Il potassio controlla anche la conduzione degli stimoli nelle cellule muscolari e nervose ed è quindi importante per la loro funzione. Inoltre, favorisce il mantenimento della pressione sanguigna a livelli normali.	Tanti tipi di frutta e verdura sono ricchi di potassio: patate, legumi, cavoli, spinaci, avocado, banane, frutta secca e bacche . Queste ultime sono contenute nel nostro mix di noci e bacche . Ideali per chi cerca uno snack gustoso e salutare!
RAME	UOMINI: 1/1,5 mg DONNE: 1/1,5 mg	Il rame è importante per le funzioni cerebrali e nervose e per il metabolismo energetico delle cellule. È anche coinvolto nel metabolismo osseo e cartilagineo.	Il rame è contenuto nell'astice, nel fegato, nella frutta secca, nel pane di segale integrale, nelle lenticchie, nei piselli e nei funghi.
ZINCO	UOMINI: 10 mg DONNE: 7 mg	Lo zinco è necessario per il buon funzionamento del sistema immunitario. Svolge anche un ruolo importante per il normale funzionamento del metabolismo, delle articolazioni e nella costituzione delle proteine proprie dell'organismo. Inoltre, sostiene la formazione e il mantenimento delle ossa. Un sufficiente apporto di zinco rafforza anche i capelli e le unghie.	Alimenti come i semi di zucca, i fiocchi d'avena, le noci brasiliane, le lenticchie essiccate, le arachidi tostate, il grano saraceno e il riso sono ricchi di zinco. Puoi coprire il tuo fabbisogno giornaliero in modo semplice con le nostre capsule di zinco e magnesio . Glicinato di magnesio e gluconato di zinco hanno un effetto eccellente. Senza prodotti chimici.

*Secondo la DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung



I MINERALI: FABBISOGNO GIORNALIERO, PROPRIETÀ E ALIMENTI

MINERALI	DOSE GIORNALIERA RACCOMANDATA PER ADULTI (19-65 ANNI)*	FUNZIONI	ALIMENTI
MAGNESIO	UOMINI: 400 mg (19-25 anni) 350 mg (25-65 anni e oltre) DONNE: 310 mg (19-25 anni) 300 mg (21-65 anni e oltre)	Il magnesio è necessario per il metabolismo energetico, l'attività muscolare e il normale funzionamento del sistema nervoso. Svolge anche un ruolo importante nella sintesi proteica. <i>Per saperne di più sul magnesio clicca qui</i>	La crusca di grano, i semi di zucca e i semi di girasole sono ricchi di magnesio. Anche i semi di chia , gli anacardi, le arachidi e i prodotti integrali contengono livelli elevati di magnesio. Le nostre capsule di zinco e magnesio sono un'ottima variante veloce. Grazie alla combinazione di glicinato di magnesio, gluconato di zinco e acido malico ti permettono di coprire facilmente il fabbisogno quotidiano. Senza prodotti chimici.
SODIO	UOMINI: 1500 mg DONNE: 1500 mg	Il sodio è necessario per l'equilibrio idrico ed elettrolitico di tutto il corpo. Inoltre, i sali persi a causa della sudorazione sono sostituiti dal sodio.	Il sodio è contenuto principalmente nel sale, di conseguenza molti cibi salati, quali il salame e le aringhe, sono ricchi di sodio. Anche pane, crauti, formaggio, sardine e prosciutto ne contengono una quantità elevata.
FOSFORO	UOMINI: 700 mg DONNE: 700 mg	Il fosforo è importante per lo sviluppo delle ossa e delle strutture dentali e supporta il normale metabolismo energetico.	Il fosforo si trova in quasi tutti gli alimenti, soprattutto in quelli ricchi di proteine come lo yogurt, nella frutta secca, nei legumi e in diversi tipi di frutta e verdura.
MANGANESE	UOMINI: 2/2,5 MG DONNE: 2/2,5 MG	Il manganese è un componente del sistema di protezione antiossidante del nostro organismo. Promuove anche la normale formazione ossea in quanto è un componente degli enzimi utilizzati per costruire le strutture cartilaginee.	Soprattutto gli alimenti di derivazione vegetale sono ricchi di manganese: verdure a foglia verde, come spinaci, legumi come i fagioli, frutta secca e bacche . Inoltre, i prodotti a base di cereali, quali i focchi di avena , i germogli di grano e il riso.

*Secondo la DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung