

LES MINÉRAUX

Les minéraux sont des nutriments sans valeur énergétique, mais absolument indispensables à l'organisme. Ils doivent être fournis par l'alimentation car notre corps n'a pas la capacité de les fabriquer.

Le sodium

Il régule la répartition de l'eau dans l'organisme. Il contribue à la régulation du volume sanguin (pression artérielle, débit cardiaque...). Les principales sources sont : le sel*, la charcuterie*, le fromage*, le pain* et les préparations du commerce*.

Le potassium

Il intervient au niveau des contractions musculaires et du rythme cardiaque. Les principales sources sont : les fruits et les légumes secs**, les fruits et les légumes frais, les fruits oléagineux**, les pommes de terre et le cacao**.

Le calcium

C'est le constituant essentiel des os. Les principales sources sont : les produits laitiers et certaines eaux.

Le phosphore

C'est le deuxième constituant des os. Les principales sources sont : les produits laitiers, les viandes, les poissons, les oeufs et les additifs phosphatés.

Le fer

Il est indispensable à la synthèse des globules rouges. Les principales sources sont : les viandes, les abats, le boudin noir*, les poissons et les coquillages*.

Sans oublier : le zinc, le magnésium, le cuivre...



Les nutriments



Adresse : 55 rue de Turbigo 75003 Paris



Email : contact@renif.fr



Tél : 01 48 01 93 00



Site : www.renif.fr

Soutenu et financé par



Avril 2025



