



OU TROUVER MES MINERAUX?

LE CALCIUM:

Le corps stocke 99% de son calcium dans le squelette.

Dans l'assiette, il se trouve dans:

- le tahin (pâte de sésame) à raison de 980mg/100g
- les eaux minérales
- les produits laitiers (surtout fromages à pâte dure)
- les légumes à feuille verte
- les figues
- les oléagineux (surtout les amandes)
- les algues
- les sardines (avec arêtes)

la bonne association: Calcium + vitamine D + K + Magnésium, p.ex. dans saumon au cresson + blettes + salade aux figues

LE MAGNESIUM:

On trouve LA molécule Anti--stress dans:

- les eaux minérales
- les légumes à feuille verte
- les céréales complètes
- les légumineuses
- les bananes

la bonne association: les graisses insaturés (noisettes, huile de noix et d'olive) améliorent l'absorption du magnésium.



LE POTASSIUM:

Il neutralise l'excès d'acidité.

On en trouve dans:

- les bananes
- les pommes de terre
- les légumineuses
- les oléagineux
- les champignons
- les herbes aromatiques
- le saumon
- le chocolat noir

LE FER:

On distingue 2 formes: le fer hémérique d'origine animale qu'on absorbe à 40%, et le fer non hémérique d'origine végétale moins bien absorbé: On le trouve dans:

- le boudin noir (3 cm par jour avec un peu de moutarde pour couvrir nos besoins) --le foie
- la viande rouge
- les haricots secs et lentilles
- les moules
- le persil (10mg par 100g)
- le cresson
- les épinards
- les figues

la bonne association:

la vitamine C (jus de citron, d'orange) va jusqu'à tripler l'absorption du fer, alors que le thé (surtout le thé vert) la diminue fortement.



LE ZINC:

Il participe à plus de 200 réactions enzymatiques dans notre corps.

On va le chercher dans:

- tout ce qui vient de la mer: poissons, fruits de mer, algues
- la viande
- le foie
- les oeufs
- les champignons
- les légumineuses
- le gingembre