



Naam Mineralen	In het lichaam belangrijk voor	Komt voor in
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> - Opbouw en onderhoud van botten en gebit - Goede werking van zenuwen en spieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Melk en melkproducten - Groene groenten
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> - Vorming van bot en spieren - Overdracht van zenuwprikkels 	<ul style="list-style-type: none"> - Volkorenproducten en brood - Melk en melkproducten - Noten, groente, vlees
Fosfor	<ul style="list-style-type: none"> - Stevigheid van botten samen met calcium - Energiestofwisseling 	Bijna alle voedingsmiddelen, vooral in: <ul style="list-style-type: none"> - Melk en melkproducten, vis, vlees, volkorenproducten en peulvruchten
Kalium	<ul style="list-style-type: none"> - Regelen vochtbalans samen met natrium en chloride 	Bijna alle voedingsmiddelen, vooral in: <ul style="list-style-type: none"> - Groente, fruit en aardappelen - Vlees, vis, noten - Melk en melkproducten - Brood
Natrium	<ul style="list-style-type: none"> - Regelen vochtbalans samen met kalium en chloride - Regelen van de bloeddruk - Goede werking van spiercellen en zenuwcellen 	Alle producten waaraan zout is toegevoegd: <ul style="list-style-type: none"> - Kant-en-<u>klaarproducten</u> - Brood - Kaas - Bewerkt vlees
Chloor (chloride)	<ul style="list-style-type: none"> - Regelen vochtbalans samen met natrium en kalium 	Alle producten waaraan zout is toegevoegd: <ul style="list-style-type: none"> - Kant-en-<u>klaarproducten</u> - Brood - Kaas - Bewerkt vlees
Spoorelementen		
IJzer	<ul style="list-style-type: none"> - Vorming van hemoglobine - Productie van energie door lichaamscellen - Normale werking van het afweersysteem 	Heemijzer <ul style="list-style-type: none"> - Vlees Non-heemijzer <ul style="list-style-type: none"> - Brood en volkorenproducten - Groene bladgroente - Ei
Jodium	<ul style="list-style-type: none"> - Productie schildklierhormoon 	<ul style="list-style-type: none"> - Brood - Zeevis - Ei - Melk en melkproducten - Zeewier
Koper	<ul style="list-style-type: none"> - Vorming bindweefsel en botten - Goede werking afweersysteem 	<ul style="list-style-type: none"> - Groente en fruit - Vlees - Brood en volkoren graanproducten
Zink	<ul style="list-style-type: none"> - Opbouw van eiwitten - Groei en ontwikkeling weefsel - Goede werking afweersysteem 	Diverse voedingsmiddelen, vooral in: <ul style="list-style-type: none"> - Vlees - Kaas - Graanproducten - Noten - Schaal- en schelpdieren
Selenium	<ul style="list-style-type: none"> - Beschermt cellen tegen beschadiging - Belangrijk voor goede werking van de schildklier 	Veel voedingsmiddelen, vooral in: <ul style="list-style-type: none"> - Vis - Bepaalde soorten noten - Vlees - Volkoren graanproducten - Zuivel
Mangaan	<ul style="list-style-type: none"> - Betrokken bij de Energiestofwisseling - Behoud van sterke botten 	<ul style="list-style-type: none"> - Volkoren graanproducten en brood - Noten en peulvruchten - Groente en fruit
Molybdeen	<ul style="list-style-type: none"> - Nodig voor de stofwisseling 	Veel voedingsmiddelen, vooral in: <ul style="list-style-type: none"> - Volkoren graanproducten en brood - Peulvruchten - Noten