

	Éléments minéraux	Participe à la structure de :	Leur carence prolongée entraine :	Principales sources	Besoins journaliers moyens
MACROELEMENTS	Calcium	Squelette, dent	Rachitisme, carie, trouble de la coagulation et troubles nerveux	Lait, fromage, pain, sardine	900 mg
	Chlorure de sodium	Liquides extra cellulaires	Neurasthénie, asthénie, fatigue musculaire déshydratation	Sel de table Na Cl	5 à 10 mg
	Magnésium	Constituant de l'hyaloplasme	Déséquilibre acido-basique, tétanie, aphtes	Chocolat, pain, céréales, légumes secs	300 mg
	Phosphore	Squelette, protéines de l'hyaloplasme	Déséquilibre acido-basique	Viande, poisson, crustacé, œuf	1300 à 2000 mg
	Potassium	Cellules musculaires et viscérales, hématie	Déséquilibre interne du milieu cellulaire	Viandes, œuf, banane, laitages	2 à 4 g
OLIGOELEMENTS	Fluor	Email dentaire	Carie	Eau de boissons (certaines)	65 mg
	Fer	Transport d'oxygène	Anémie	Pain, aliment d'origine animale, lentilles	10 mg (16 mg à 18 mg pour la femme)
	Manganèse	Enzymes	Déficit enzymatique, troubles digestifs, infécondité	Tous les aliments	7 mg
	Iode	Hormones thyroïdiennes	Nanisme, idiotie, chute de la production de lait, troubles nerveux, infécondité	Produits de la mer	0,2 mg
	Cuivre	Enzymes	Décoloration des poils, tétanie, diarrhée, infécondité, inappétence	Pain, viandes	0,002 mg
	Zinc	Enzymes	Maladie de la peau, inappétence, amaigrissement	Coquillages, poissons, viandes	15 mg

