

SURSE ALIMENTARE DE MICRONUTRIENȚI

Nutrient	Surse alimentare
Calciu	Lactate semi-/degresate, substitute de lapte îmbogățite cu calciu, brocoli, legume cu frunze verde-închis, sardine
Potasiu	Banane, cantalup, stafide, nuci, spanac și alte legume verde-închis, pește
Fibre	Legume boabe (fasole și mazăre uscate), alimente pe bază de cereale integrale, legume și fructe colorate, mere, căpșuni, morcovi, zmeură, semințe
Magneziu	Spanac, fasole boabe neagră, migdale, mazăre
Vitamina A	Ouă, lapte, ficat (retinol), morcovi, cartofi dulci, cantalup (betacaroten), caise, ardei, roșii
Vitamina C	Fructe și legume proaspete (Portocale, căpșuni, tomate, kiwi, brocoli, ardei roșii și verzi), măruntaie, cereale germinate și leguminoase
Vitamina E	Avocado, nuci, semințe, cereale integrale, spanac și alte legume verde-închis
Vitamina B12	Carne, ouă, lapte
Vițamina B1 tiamina	Germe de grâu, drojdie, măruntaie, leguminoase (fasole, linte, năut), legume verzi
Vițamina B2 riboflavina	Carne și produse lactate, legume cu frunze verzi, cereale și semințe (cânt mici)
Vițamina B3 niacina	Drojdie, produse animale, produse lactate, cereale, leguminoase, legume cu frunze verzi
Vițamina B6 piridoxina	Carne, cereale integrale, legume și nuci
Vițamina D	Pește de apă sărată (somon, hering, sardine, ulei de pește) - dar în cantități mici
Fier	Origine animală(absorbție mai bună) =Carne slabă, pui, pește Origine vegetală: fasole boabe albă, linte și spanac alimente îmbogățite cu fier: pâine și cereale
Seleniu	Produse animale, cereale, vegetale
Zinc	Semințe de dovleac, caju, stridii, fructe de mare
Folați	Sparanghel, brocoli, varză de Bruxelles, varză, conopidă, spanac, mazăre, portocale, drojdia, ficatul

Dieta săracă în produse animale - aport scăzut de fier și zinc, calciu, vitamina A, vitamina B2 (riboflavin), vitamina B6 and vitamin B12.

Dieta săracă în legume și fructe - aport inadecvat de vitamina C, beta-carotene (provitamina A) și folați.

Dieta bogată în cereale rafinate - aport insuficient de fier și zinc, vitamine B (ex. tiamina, riboflavina, niacina) și folați.

Laptele mamelor care alăptează și care au o alimentație monotonă și săracă în nutrienți va priva sugarul de cantitățile optime de vitamina A (retinol), vitaminele B, iod și seleniu.