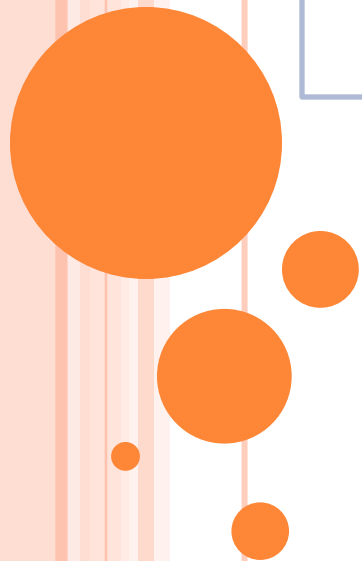


***ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ
ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΜΕΤΑΛΛΩΝ ΚΑΙ
ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ***



ΑΣΒΕΣΤΙΟ (Ca)

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν τις σημαντικότερες διατροφικές πηγές ασβεστίου με τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά να συμμετέχουν σε μικρότερο ποσοστό.

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για ενήλικες: 800 mg/ημέρα

Η σύσταση αυτή μπορεί να καλυφθεί με:

1 ποτήρι γάλα

30 γρ γραβιέρα

30 γρ σαρδέλες



ΣΙΔΗΡΟΣ (Fe)

Ο σίδηρος κατανέμεται ευρέως στο κρέας, στα αυγά, στα λαχανικά και στα δημητριακά.

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για ενήλικες: 14 mg/ημέρα

Συνδυασμός τροφίμων που καλύπτουν την παραπάνω σύσταση:

1 φιλέτο μοσχαρίσιο

1 φλιτζάνι σπανάκι

1 ποτήρι χυμός δαμάσκηνο

1 μεγάλη πατάτα

½ φλιτζάνι σταφίδες



ΜΑΓΝΗΣΙΟ (Mg)

πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί,
Πηγές → αρακάς, όσπρια, προϊόντα σόγιας, ολικής άλεσης
τρόφιμα, κακάο

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για ενήλικες: 400 mg/ημέρα για άνδρες
310 mg/ημέρα για γυναίκες

1 φλιτζάνι πράσινα φυλλώδη λαχανικά: 150 mg μαγνησίου

1 φλιτζάνι ρεβύθια: 115 mg μαγνησίου

1 μεσαίου μεγέθους μπανάνα: 33 mg μαγνησίου

¼ φλιτζανιού ηλιόσποροι: 128 mg μαγνησίου

1 μέτρια πατάτα με φλούδα: 50 mg μαγνησίου



ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ (Zn)

Καλές πηγές ψευδαργύρου: μοσχάρι, χοιρινό, σκούρο κρέας κοτόπουλου (μπούτι), ξηροί καρποί, όσπρια, ολικής άλεσης τρόφιμα, μαγιά

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για ενήλικες: 8 mg/ημέρα

100 γρ κόκκινο κρέας: 4,5-8,5 mg ψευδαργύρου

30 γρ ψωμί ολικής άλεσης: 0,5 mg ψευδαργύρου

100 γρ αρακάς: 4 mg ψευδαργύρου

100 γρ κοτόπουλο μπούτι: 2,85 mg ψευδαργύρου

30 γρ φυστίκια αράπικα: 1 mg ψευδαργύρου



ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

Περιέχεται σε κόκκινες και πράσινες πιπεριές, εσπεριδοειδή, φράουλες, ακτινίδια, ντομάτες, μπρόκολο, μαϊντανός, λαχανάκια Βρυξελλών

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για ενήλικες: 60 mg/ημέρα

Η παραπάνω σύσταση μπορεί να καλυφθεί με 1 πορτοκάλι (120 γρ)

Επίσης:

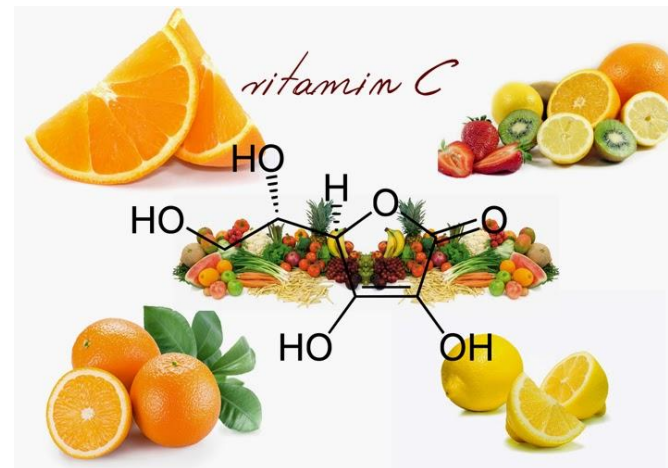
1 φλιτζάνι κόκκινη πιπεριά: 190 mg βιτ. C

1 φλιτζάνι πράσινη πιπεριά: 120 mg βιτ. C

150 γρ μπρόκολο: 132 mg βιτ. C

150 γρ φράουλες: 86,5 mg βιτ. C

1 ακτινίδιο: 137 mg βιτ. C



ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ (B9)

Η καλύτερη πηγή φυλλικού οξέος είναι το συκώτι και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Άλλες πηγές είναι τα φασόλια, σπαράγγια, μπρόκολο, ξηροί καρποί, προϊόντα ολικής άλεσης, εμπλουτισμένο ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, δημητριακά, πορτοκάλια, φακές

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για ενήλικες: 400μg/ημέρα

100 γρ μοσχαρίσιο συκώτι: 187 μg φυλλικού οξέος

1 φλιτζάνι αρακάς: 100 μg φυλλικού οξέος

1 φλιτζάνι σπανάκι: 263 μg φυλλικού οξέος

1 φλιτζάνι μπρόκολο: 94 μg φυλλικού οξέος

50 γρ φουστίκια: 87,5 μg φυλλικού οξέος

ΒΙΤΑΜΙΝΗ (B12)

Βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως εντόσθια, μοσχάρι, χοιρινό, ψάρια, πουλερικά, αυγά, γάλα και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για ενήλικες: 2,4 μg/ημέρα

1 ποτήρι γάλα: 1 μg B12

50 γρ τυρί: 1 μg B12

85 γρ κρέας: 1,6 μg B12

150 γρ ψάρι: 1,5-4 μg B12

1 αυγό: 0,4 μg B12

