

Minerální látka	DDD	Projevy deficitu	Potravinové zdroje
Minerální látky			
VÁPŇÍK (Ca)	800 – 1200 mg	- osteoporóza („řídnutí kostí“) - nervosvalová dráždivost	obiloviny, luštěniny, listová zelenina, mák, mléko a mléčné výrobky, brokolice
FOSFOR (P)	1200 mg	- těžká svalová slabost - respirační potíže až selhání	prakticky všechny potraviny, nejvíce zdroje bílkovin
HOŘČÍK (Mg)	400 mg	- svalová slabost - mentální poruchy - poškození cévních stěn	nezpracované potraviny, ořechy, luštěniny, zelenina, brambory, málo v mase, rybách a ovoce
SODÍK (Na)	2g (1,3 – 6g soli)	- pokles krevního tlaku - apatie - křeče - dehydratace organismu	kuchaňská sůl
DRASLÍK (K)	3,7g		zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy
Stopové prvky			
ŽELEZO (Fe)	14 – 16 mg	- anémie - nižší odolnost vůči infekcím	játra, maso a masné výrobky s obsahem krve, vaječný žloutek, zelenina, ovoce
ZINEK (Zn)	12 mg	- poruchy imunity - špatné hojení ran - únava - nechutenství - kožní problémy	maso, sýry, vejce, luštěniny, obiloviny
MANGAN (Mn)	2 – 5 mg	- anémie - problémy s příjmem a zpracováním tuků	ovesné vločky, čaj (černý), kakao, celozrnný chléb
FLUÓR (F)	0,5 mg	- zubní kaz - poruchy ukládání vápníku do kostí	mořské ryby, fluoridovaná voda
MĚĐ (Cu)	0,2 mg	- anémie - poruchy imunity - padání vlasů - lámání nehtů - srdeční arytmie	maso, vejce, luštěniny
MOLYBDEN (Mo)	0,35 mg	- intolerance k semiesenciálním aminokyselinám - poruchy zraku	játra, ledvinky, ovesné vločky, rýže
CHROM (Cr)	0,05 – 0,2 mg	- glukózová intolerance	maso, pivovarské kvasnice, sýry, pšeničné klíčky, ořechy
JÓD (I)	0,15 mg	- struma (porucha činnosti štítné žlázy) - u dětí kretenismus	mořské ryby, vejce, mléko, jodidovaná sůl
SELEN (Se)	0,05 – 0,07 mg	- oslabená imunita - riziko vzniku zhoubných nádorů	mořské produkty, obiloviny (závisí na obsahu Se v půdě)
KOBALT (Co)	0,05 – 0,1 mg	- poruchy krvetvorby	zelenina, celozrnné výrobky