

## **Vitamine e minerali negli alimenti**

### **Vitamine**

#### **Vitamina A (Retinolo) e Betacarotene**

ortaggi verdi e gialli (spinaci, cavoli, carote, zucca, spinaci), uova, burro, ciliege, banane, albicocche, piselli, peperoni, oli di fegato di pesce, prezzemolo;

#### **Vitamina B1 (Tiamina)**

cereali integrali, carne di maiale, fegato, fagioli, noci e nocciole, soia, lenticchie, orzo, lievito di birra;

#### **Vitamina B2 (Riboflavina)**

lievito di birra, fegato, noci, nocciole, orzo, piselli, fagioli, uova, latte;

#### **Vitamina B3 (Niacina) o Vitamina PP**

lievito di birra, fegato, rognone, cereali integrali, germe di grano, pesce, pollame, noci, nocciole;

#### **Vitamina B5 (Acido Pantotenico)**

fegato, pappa reale, germe di grano, rognone, cuore, lievito di birra, semi di girasole, tuorlo d'uovo;

#### **Vitamina B6 (Piridossina)**

carne, cereali integrali, lievito di birra, vegetali verdi, germe di grano, semi di girasole, grano saraceno, banane;

#### **Vitamina B7 (Inositolo)**

cereali integrali, agrumi, lievito di birra, fegato;

#### **Vitamina B12 (Cianocobalamina)**

fegato, rognone, carne, pesce, latte;

#### **PABA (Acido Paraminobenzoico)**

fegato, germe di grano, lievito di birra, albicocche, arachidi;

#### **Vitamina C (Acido Ascorbico)**

agrumi, peperoni, patate, kiwi, pomodoro, cardo, prezzemolo, frutta e verdure in genere;

#### **Vitamina D (Calciferolo)**

tuorlo d'uovo, pesce, olio di fegato di pesce, avena, burro, tonno e salmone, mandorle, ribes;

#### **Vitamina E (Alfatocoferolo)**

la maggior parte degli oli vegetali, germe di grano, quasi tutti i semi, uova, vegetali verdi, fegato, latte, noci, nocciole, leguminose e cereali integrali;

### **Minerali**

#### **Ferro**

fegato, carne, uova, grano, cereali integrali, lievito di birra, frutto rosso, vegetali verdi e rossi, , pesce;

#### **Magnesio**

fagioli, piselli, vegetali verdi, soia, noci, cereali integrali, mandorle, lievito di birra, olive,

prezzemolo, cipolla;

**Manganese**

tuorlo d'uovo, germe di grano, semi di girasole, cereali integrali, piselli, fagioli, lievito di birra, albicocche, asparagi, cipolla;

**Potassio**

vegetali verdi, arance, patate, banane, albicocche, semi di girasole, cereali integrali, carne;

**Rame**

fegato, cereali integrali, mandorle, vegetali verdi, quasi tutti i pesci marini;

**Selenio**

crusca, germe di grano, , cipolle, pomodori, tonno, broccoli, alghe;

**Zinco**

lievito di birra, fagioli, noci, semi di girasole e altri semi, germe di grano, pesce, ostriche, crostacei, carne, fegato;