

Tabla. Com cobrir les necessitats diàries de minerals

Com combinar els aliments per cobrir les necessitats diàries de minerals	
Calci	2 o 3 racions de lactis: 1 got de llet, 2 iogurts, 70 g de formatge fresc, 20 g de formatge Gruyère + 1 plat de bledes
Coure	½ bol de cereals + 1 kiwi + 3-4 nous..
Ferro	½ bol de cereals + 1 plat d'espínacs + 1 tassa de cigrons + 100 g de bistec o filet de vedella.
Magnesi	1 grapat d'ametlles (16-20 g) + 1 tassa de fesols + 40 g de pa integral + 1 plat de bledes + 1 plàtan + 1 got de llet.
Seleni	1 plat petit de pasta + 100 g de verat.
Zinc	½ tassa de cereals + 100 g de bistec o filet de vedella + 2 gots de llet + 50 g de musclos.

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almedros M. *Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.*