

MINERAAL	FUNCTIE	AANBEVOLEN HOEVEELHEID	PLANTAARDIGE VOEDINGSBRONNEN	MINERAAL	FUNCTIE	AANBEVOLEN HOEVEELHEID	PLANTAARDIGE VOEDINGSBRONNEN
Calcium >>	Nodig voor de ontwikkeling en het behoud van tanden en botten. Helpt bij de bloedstolling, het geleiden van zenuwprikkels en het samentrekken en ontspannen van spieren. Belangrijk voor een goede bloeddruk.	♀ 600-950 mg ♂ 600-950 mg	Verrijkte plantaardige melk en yoghurt, tofoe, tempé, edamame, tahin, sesamzaad, chiazaad, lijnzaad, haveremout, amandelen, hazelnoten, boerenkool, rucola, spruitjes, Chinese kool, paksoi, broccoli, kikkererwten, kidneybonen, gedroogde vijgen en sinaasappelsap	Koper >>	Belangrijk voor immuunsysteem, hersenontwikkeling, pigmentatie van huid en haar en vorming van bindweefsel en botten.	♀ 0,9 mg ♂ 0,9 mg	Linzen, mungbonen, haveremout, quinoa, volkorenbrood, hazelnoten, tahin, pinda's, zonnebloempitten, champignons en cacao
Chloor >>	Zorgt samen met natrium en kalium voor een goede vochthuishouding. Onderdeel van maagzuur en is essentieel voor de vertering.	♀ - ♂ -	Zit in voeding gebonden aan natrium (zout = natriumchloride). Zie daarom natrium	Magnesium >>	Helpt bij de ontwikkeling van botten en tanden. Nodig voor veel chemische reacties in het lichaam. Betrokken bij samentrekken van spieren, bloedstolling en regulatie van de bloeddruk.	♀ 300 mg ♂ 350 mg	Volkorenbrood, haveremout, zilvervliesrijst, hennepzaad, pompoempitten, chiazaad, amandelen, witte bonen, zwarte bonen, kikkererwten, zoete aardappel, cashewnoten, spinazie en cacao
Chroom >>	Belangrijk voor een goede werking van insuline en helpt bij het houden van een goede bloedsuiker.	♀ 25 mcg ♂ 35 mcg	Paranoten, broccoli, tomaat, aardappel, volkorenbrood, roggebrood, spinazie, appel en paddenstoelen	Mangaan >>	Helpt bij de vorming van botten. Nodig voor de stofwisseling van eiwitten, cholesterol en koolhydraten.	♀ 3 mg ♂ 3 mg	Haveremout, volkorenbrood, zilvervliesrijst, quinoa, teff, aardappelen, linzen, zwarte bonen, kikkererwten, walnoten, pinda's, ananas, aardbeien, banaan en spinazie
Fosfor >>	Nodig voor de ontwikkeling en het behoud van tanden en botten. Onderdeel van DNA en RNA. Helpt voedsel in het lichaam om te zetten naar energie.	♀ 550 mg ♂ 550 mg	Kidneybonen, witte bonen, linzen, tofoe, volkorenbrood, haveremout, zilvervliesrijst, broccoli, amandelen, walnoten, tahin, pompoempitten, hennepzaad, lijnzaad en cacao	Molybdeen >>	Onderdeel van meerdere enzymen die nodig zijn voor de stofwisseling.	♀ 65 mcg ♂ 65 mcg	Kidneybonen, witte bonen, zwartoogbonen, linzen, spliterwten, amandelen, pinda's, aardappelen, bloemkool en spinazie
Ijzer >>	Belangrijk voor het afweersysteem. Helpt hemoglobine in rode bloedcellen om ijzer te vervoeren in het lichaam en draagt daarmee bij aan een goed energieniveau.	♀ 16 mg ♂ 11 mg	Tofoe, tempé, linzen, kikkererwten, bonen, vleesvervangers, haveremout, volkorenbrood, quinoa, volkoren pasta, volkorencornflakes, cashewnoten, amandelen, walnoten, pompoempitten, zonnebloempitten, pijnboompitten, tahin, chiazaad, hennepzaad, broccoli, spinazie, boerenkool, aardappelen, snijbiet, appelstroop, Medjoul-dadels, gedroogde abrikozen en gedroogde vijgen	Natrium >>	Zorgt voor een goede vochthuishouding en heeft een sterke invloed op de bloeddruk. Nodig voor het samentrekken van spieren en voor de zenuwprinkelgeleiding.	♀ <2.300 mg ♂ <2.300 mg	Keukenzout, olijven, sojasaus, miso, sambal, ketchup, gezouten noten, pastasaus, groentebouillon, soep, zuurkool, brood, (soms) groenten en bonen in blik en veel in bewerkt voedsel zoals sauzen, snacks en frituur.
Jodium >>	Onderdeel van schildklierhormonen. Nodig voor het goed functioneren van schildklier, zenuwstelsel en stofwisseling.	♀ 150 mcg ♂ 150 mcg	Van nature zeer veel in zeeieren/ algen, zoals nori, dulse, kelp, agaragar, zeesla, wakame en spirulina. Toegevoegd aan zout, zoals gejodeerd zout en in brood met gejodeerd zout of bakkerszout	Selenium >>	Werket als antioxidant dat het lichaam beschermt tegen vrije radicalen. Maakt zware metalen uit voeding minder giftig. Helpt bij de regulatie van de schildklier. Van belang bij de ontwikkeling van zaadcellen, een goede weerstand en gezond haar.	♀ 70 mcg ♂ 70 mcg	Paranoten, linzen, cashewnoten, tahin, zonnebloempitten, champignons, zilvervliesrijst en kidneybonen
Kalium >>	Nodig voor een goede vochthuishouding in het lichaam, het handhaven van een normale bloeddruk en het samentrekken van spieren.	♀ 3.500 mg ♂ 3.500 mg	Bruine bonen, zwarte bonen, linzen, quinoa, volkorenbrood, (zoete) aardappelen, broccoli, spinazie, tomaat, biet, banaan, pinda's, amandelen, avocado en cacao	Zink >>	Belangrijk voor het immuunsysteem, wondgenezing en aanmaak van nieuw weefsel. Nodig voor het ervaren van geur en smaak. Belangrijk voor een goede groei van ongeboren baby's en kinderen. Goed voor huid, nagels, haar en geheugen.	♀ 7 mg ♂ 9 mg	Kidneybonen, bruine bonen, zwarte bonen, mungbonen, kikkererwten, tempé, spinazie, broccoli, aardappelen, zilvervliesrijst, haveremout, quinoa, volkorenbrood, tahin, lijnzaad, hennepzaad, chiazaad, pompoempitten, amandelen, cashewnoten, cacao en edelgist