

Обзорная таблица достаточного содержания элементов в продуктах

Продукты	Элементы												
	Ca	Co	Cr	Cu	Fe	K	Mg	Mn	Na	P	Se	Si	Zn
абрикос						+	+				+		
арбуз						+	+						
бананы						+	+						+
вишня, слива			+			+							
груша				+	+								
земляника лесная				+	+						+		
изюм						+	+						
кокос								+			+	+	+
крыжовник				+	+			+					
миндаль, кешью							+			+	+		
смородина черная				+		+							
цитрусовые				+									
черника			+			+		+					+
чернослив						+	+						
яблоки				+	+								
бобовые			+	+	+	+		+		+	+	+	+
какао, шоколад		+		+	+	+	+	+		+			+
кофе				+									
грибы				+	+	+				+	+	+	+
пивные дрожжи		+	+	+	+	+	+	+		+	+		+
зеленый горошек			+		+								+
зеленый чай								+					
зелень					+			+	+			+	
капуста, морковь				+		+						+	
картофель			+			+			+			+	
кукуруза			+		+	+			+				+
лиственные овощи	+	+					+	+				+	
лук репчатый			+					+				+	+
мангольд					+			+					
маслины									+		+		
огурцы				+									
перец сладкий красный				+									
петрушка	+					+	+	+				+	
ревень		+						+				+	
редис			+	+				+				+	
редька								+				+	
репа								+				+	

свекла				+				+	+		+		+	
томаты				+	+	+			+					
топинамбур			+		+	+			+		+		+	
хрен						+								+
чай черный						+			+					
чеснок											+	+		
шпинат	+	+			+				+				+	
гречневая крупа		+	+	+	+	+	+	+	+				+	+
зерновые									+			+	+	
просо	+									+	+	+	+	
овсяная крупа	+		+		+	+	+	+	+				+	+
перловая крупа	+		+			+	+	+	+					
пшеничная крупа		+	+	+	+	+	+	+						+
рис		+	+		+	+	+	+	+					+
ячневая крупа		+		+				+						
кисломолочные продукты			+								+			
молоко	+		+					+	+		+			+
сыр	+							+		+	+			
творог	+	+		+		+				+	+	+		+
икра										+	+	+		+
криль				+										+
мидии				+	+							+		+
морская рыба			+	+				+			+			+
морские водоросли	+	+		+	+			+	+			+	+	
колбасы сырокопченые					+					+				
мясо и субпродукты	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
сало										+		+		
яйца			+	+	+						+	+		
оливковое масло												+		
кунжут				+								+		
орехи (грецкий, фундук)	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+		+
шиповник (плоды)				+	+									
проросшие зерна пшеницы			+					+	+				+	
пшеничные отруби, зародыши	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
семена подсолнечника, тыквы			+	+		+	+	+	+			+	+	+
хлеб с отрубями	+		+					+	+				+	