

Calcium

Certains fromages comme le gruyère, l'emmental suisse ou le parmesan regorgent de calcium mais ont les inconvénients inhérents aux produits laitiers.

La diététique propose de plus en plus fréquemment des produits enrichis en calcium, souvent à base de soja, comme le « lait » de soja ou le tofu, naturellement riche en calcium par lui-même.

On trouve aussi le précieux minéral dans les sardines que l'on mange avec les arêtes, et enfin, bien que dans une moindre mesure, dans :

- les haricots noirs
- les amandes
- les noix du Brésil
- les noisettes
- les figues sèches
- les crucifères
- le fenouil
- le germe de blé



- les algues
- le sésame
- les palourdes
- le chou chinois
- et la truite.



Chrome

Ce minéral, indispensable à l'équilibre glucidique, est présent en proportions assez convenables dans :

- les céréales complètes
- le germe de blé
- la levure de bière
- et le brocoli.



Coenzyme Q10

Bien qu'on considère avec raison que seule la complémentation apporte des quantités suffisantes de coenzyme Q10 pour un usage thérapeutique, il demeure possible de « compléter les compléments » avec certains aliments comme :

- les céréales complètes
- les noisettes
- les épinards
- les huiles végétales
- les algues
- le sésame
- et le soja.