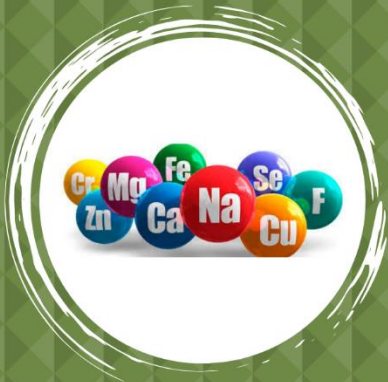


MINERAIS

Fontes Alimentares



Ca

Cálcio



Peixes



Ovos



Feijões



Leite e Derivados



Gergelim



Legumes
Verdes Escuro

Mg

Magnésio



Semente de
Abóbora



Folhas Verde
Espinafre/ Couve



Aveia



Amendoim



Semente de
Girassol



Abacate



Castanhas

Na

Sódio



**Alimentos Processados
e Sal**



**Leite e
Derivados**



**Alimentos de
Origem Animal**

K

Potássio



Banana



Frutas Citricas



Café



Feijão Preto



Folhas Verde
Cruas



Batata



Vegetais em
Geral



VANESSAMIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

P

Fósforo



Leite e Derivados



Ovos



**Carnes
Vermelhas**



Peixes



**Semente de
Abóbora**



Amendoim



Castanhas



VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Fe

Ferro



**Carnes
Vermelhas**



Ovos



Grão de Bico- Feijão - Lentilha



Vegetais Verdes



Ervilha



Tofu

Cu

Cobre



**Carnes
Vermelhas**



Bacalhau



Ovos



**Leite e
Derivados**



Amendoim



Cenoura



Brócolis



Aveia

Iodo



Leite e Derivados



Iogurte Natural



Batata



Banana



Ovos



Cranberry



Bacalhau, Camarão

Mn

Manganês



Castanhas



Frutos do Mar



Cereais Integrais



Feijões



Abacaxi

Zn

Zinco



**Semente de
Abóbora**



**Folhas
Verdes**



**Proteína
Animal**



Feijões



**Semente de
Girassol**



Ostras



Castanhas



@vanessa migray nutricionista



www.vanessamigray.com.br