

Minerální látka	Přírodní a přirozené zdroje
Draslík	meruňky, rajčata, sušené ovoce, rozinky, fazole, citrusové plody, rajčata, meloun, listová zelenina, slunečnicová semena, banány, brambory a ananasový meloun
Fluor	pitná voda obohacená fluoridy, plody moře, čaj
Fosfor	luštěniny, mléčné produkty, ryby, ořechy, drůbež, vajíčka, semena, maso, celozrnné obiloviny
Hořčík (magnesium)	celozrnné obilniny, maso, tmavě zelená zelenina, mléko, luštěniny, mák, banány, mandle, fiky, ořechy
Chlor	stolní sůl, olivy, chaluhy
Chrom	droždí, řeřicha, pšeničné klíčky, pivovarské kvasnice, kuřecí maso, telecí játra, kukuřičný olej, plody moře
Jód	mořské ryby, plody moře, chaluhy, houby, mořská sůl, zelenina a zrniny pěstované na půdě bohaté na jód, cibule
Kobalt	maso, listová zelenina, ovoce, vnitřnosti, mléko, ústřice a mořští koryši
Křemík	syrová cibule, přeslička rolní
Mangan	celozrnné produkty, řeřicha, paprika, banány, luštěniny, ořechy, hrách, řepa, listová zelenina
Měď	kukuřice, sója, oves, brambory, avokádo, fazole, hrách, celozrnné obiloviny, švestky, vnitřnosti a plody moře
Molybden	listová zelenina, zrniny a luštěniny
Selen	mořské ryby a plody moře, ledviny, játra, tuňák, obilniny, obilné klíčky, luštěniny, kokos, otruby, cibule, rajčata, brokolice, česnek a hnědá rýže
Síra	maso, ryby, vejce, ořechy, mléčné výrobky, česnek, zelí, kapusta, cibule, fazole
Sodík	stolní sůl, slaneček, mrkev, artyčoky, řepa, fazole, ledvinky a slanina
Vanad	ryby, olivy, celozrnné obilniny
Vápník	mléčné produkty, ořechy, petrželová nať, játra, sójové boby, tofu, slunečnicová semena, fazole, brokolice, sardinky a losos
Zinek	dýňová semena, ryby, cibule, pšeničné klíčky, droždí, špenát, játra, houby, maso, ústřice a mořští koryši, vajíčka a netučné mléko
Železo	řeřicha, játra, sušené ovoce, nať petržele, pažitka, droždí, brokolice, ovesné vločky, celozrnná mouka, broskve, žlutky, chřest, ořechy, boby, melasa, červené maso, mořští koryši