

składnik	produkty	uwagi
białko	mleko, jogurt, sery; soja, fasola, soczewica, groch, orzechy; owies, pszenica, żyto, mąka, ryż; kasze, makarony, chleb.	
błonnik	płatki owsiane, otręby pszenne, kasze ziarna dyni, kapusta, marchew, szpinak, kukurydza, różne odmiany fasoli, fasolka szparagowa, groch, zielony groszek, suszone morele, daktyle, śliwki, figi, jabłka, banany, cytrusy, różne rodzaje orzechów.	
węglowodany	chleb (najlepiej razowy), ziemniaki, kukurydza, makaron ryż (szczególnie brązowy), ziarna pszenicy, jęczmień, gryki, pęczaka, żyta, fasola, soczewica, groch, banany, daktyle.	
tłuszcze	produkty mleczne (masło, sery, śmietana, żółtka jaj, jogurty); spożywcze oleje pochodzenia roślinnego (oliwa, wszystkie oleje za wyjątkiem oleju i mleczka kokosowego); orzechy, awokado, pestki słonecznika i dyni, musli, siemie lniane	siemie lniane(mielone)– kwas omega 3 (3 łyżki dziennie)
żelazo	fasola, zielone warzywa liściaste, soczewica, tofu i inne wyroby sojowe, chleb pełnoziarnisty, nasiona dyni i słonecznika, orzechy, suszone owoce.	codziennie herbatka z pokrzywy
wapń	mleko i produkty mleczne, tofu, ziarna sezamu, wzbogacane mleko sojowe i ryżowe, zielone warzywa (szpinak, brokuły), rośliny strączkowe, migdały, pomidory.	
cynk	soczewica, dynia, chleb pełnoziarnisty, ryż brązowy, ziarna sezamu, orzechy, pieczarki.	
fosfor	nasiona strączkowe, kasze (zwłaszcza gruboziarniste), pieczywo razowe.	
magnez	produkty pełnego przemiału tj. w ciemnym pieczywie, grubych kaszach np. gryczanej, rośliny strączkowe, ziemniaki, szpinak.	
potas	produkty zbożowe np. pieczywo razowe, suche nasiona strączkowe, szpinak, ziemniaki, kasze, warzywa i owoce.	
sód	głównym źródłem sodu jest sól kuchenna, warzywa i owoce.	
chlor	sól kuchenna.	
siarka	białko roślinne, płatki owsiane.	
miedź	suche nasiona strączkowe, produkty zbożowe (np. pieczywo ciemne), ryż, warzywa i owoce.	
mangan	pieczywo ciemne, suche nasiona roślin strączkowych, niektóre warzywa np. kapusta.	
jod	warzywa, woda pitna oraz sól kuchenna.	
fluor	warzywa np. kalafior, woda pitna.	
chrom	produkty zbożowe.	

molibden		suche nasiona roślin strączkowych.	
selen		głównie produkty zbożowe	
witaminy	A	jaja, mleko, produkty mleczne oraz jako prowitamina karoten, spożywcze oleje pochodzenia roślinnego, marchew, pomidory, sałata, groszek zielony, jarmuż, dynia, boćwina, szczaw, szpinak, morele, jagody, owoce dzikiej róży;	
	B1	drożdże, jaja, niełuskane ziarno pszenicy, płatki owsiane, ziemniaki, orzechy, groch, fasola, pieczywo pełnoziarniste.	
	B2	drożdże, mleko, jaja, ser żółty, płatki owsiane, całe ziarno pszenicy, szpinak, marchew, chleb biały,	
	B5	drożdże, jaja, mleko, niełuskane ziarno pszenicy, płatki owsiane, pełnoziarnisty chleb, chleb biały, ziemniaki, szpinak, marchew, kapusta.	
	B6	drożdże, niełuskane ziarno pszenicy, chleb biały, kapusta, płatki owsiane, mleko, marchew, ziemniaki.	
	B12	jaja(żółtko), produkty mleczne(sery żółte), mleko sojowe, żywność wzbogacona witaminą, suplementy.	
	C	owoce: róża cukrowa, róża dzika, porzeczka czarna, porzeczka biała, porzeczka czerwona, agrest, grejpfrut, cytryna, pomarańcz, malina, TRUSKAWKA. warzywa: rabarbar, bób, kapusta, kalafior, szczypior, por, cebula, groszek zielony, ziemniaki, pomidory, rzepa, jarmuż, kapusta czerwona, kapusta włoska, chrzan, RZODKIEWKA, brukselka, brokuły.	poprawia przyswajalność żelaza
	D	zboża, sery żółte, jaja, masło, masło roślinne, płatki śniadaniowe (wzbogacane)	dostarcza ją również Słońce
	E	masło, jaja świeże całe, soja, kielki zbóż, oleje – słoncznikowy i sojowy, kasze - jęczmienna i gryczana, zboża, płatki owsiane orzechy, szparagi, kapusta - czerwona i włoska, jarmuż, groszek zielony, brukselka, fasola biała, groch, masło roślinne	
	K	lucerna, szpinak, kapusta, kalarepa, marchew, pomidory, groch, TRUSKAWKI, ziemniaki, sery żółte, żółtka jaj.	
	H	drożdże, ziarno pszenicy, jaja, mleko, banany, winogrona, pomarańcze, kalafior, groch, szpinak, cebula, sałata, BURAKI, marchew, kapusta, GRZYBY.	
	PP	drożdże, niełuskane ziarno pszenicy, pełnoziarnisty chleb chleb biały, groszek, szpinak, jabłka, kapusta, POMARAŃCZE, ziemniaki, marchew.	
kwas foliowy=M=B11		drożdże, mleko, jaja, zielone warzywa liściaste (np. jarmuż szpinak, sałata, nać pietruszki), boćwina, ARBUZ, dynia, kapusta, ziemniaki, groszek zielony, marchew, pełnoziarnisty chleb, produkty zbożowe, kasza jęczmienna.	