

Vitaminas Hidrossolúveis

Tipo	Principais Benefícios	Fontes
B9 (ácido fólico)	Formação de DNA, formação e maturação de glóbulos vermelhos e brancos.	Verduras de folhas verdes (espinafre, brócolis), cereais, legumes, vísceras, feijão
B1 (tiamina)	Metabolismo de macro-nutrientes, manutenção do sistema nervoso.	Cereais integrais, verduras, hortaliças e legumes, carnes magras, vísceras, gema de ovo, grãos integrais
B2 (riboflamina)	Formação de anticorpos e glóbulos vermelhos, metabolismo de macro-nutrientes	Carne, peixe, ovos, leite e derivados, cereais integrais, legumes, hortaliças
B12 (cianocobalamina)	Funcionalidade das células nervosas, formação de hemácias e glóbulos vermelhos, metabolismo de macronutrientes, auxílio na absorção e no metabolismo de ácido fólico	Carne, ovos, peixe, leite
C (ácido ascórbico)	Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção e manutenção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)	Frutas cítricas (laranja, tangerina, limão), acerola, morango, verduras e hortaliças (brócolis, repolho, espinafre)
B3 (niacina)	Metabolismo de macro-nutrientes, produção de hormônios sexuais, síntese de glicogênio	Carne magra, vísceras, amendoim, aves, peixes, legumes, cereais completos



Vitaminas Lipossolúveis

Tipo	Principais Benefícios	Fontes
A	Manutenção dos tecidos, resistência a infecções, visão noturna, desenvolvimento do sistema nervoso	Leite, gema de ovo, fígado, vegetais amarelo-alaranjados (cenoura, abóbora, manga, mamão) e verde-escuros (mostarda, couve, agrião)
D	Crescimento ósseo, absorção e utilização de cálcio	Peixe (arenque, cavala), fígado, gema de ovo, manteiga e leite
E (tocoferol)	Ação antioxidante, proteção aos glóbulos vermelhos, manutenção da fertilidade	Óleos vegetais (milho, girassol, oliva, soja), ovos, germen de trigo, amêndoas e avelãs, manteiga
K	Coagulação sanguínea, síntese de proteínas no plasma, ossos e rins	Verduras de folhas verdes (couve, espinafre, alface e brócolis), frutas, cereais, fígado (boi e porco) e leite de vaca

Minerais

Tipo	Principais Benefícios	Fontes
Cálcio	Formação e manutenção de ossos e dentes, coagulação do sangue, contração muscular, impulsos nervosos	Leite e derivados e, em menor proporção, vegetais de folhas verde-escuras, peixes e frutos do mar
Flúor	Redução da incidência de cáries dentárias	Água potável, chá, café, verduras e hortaliças
Fósforo	Manutenção da estrutura óssea, formação de energia, absorção e transporte de nutrientes	Carne, peixes, leite, legumes e vegetais
Ferro	Transporte de oxigênio pelo sangue, conversão de vitamina A, processos metabólicos em geral	Vísceras, carne vermelha, peixes, vegetais verde-escuros e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha)
Magnésio	Ativação de enzimas metabólicas, impulsos nervosos (papel antagônico ao do cálcio)	Verduras, hortaliças, legumes (principalmente os de cor verde, como o espinafre), alimentos do mar, castanhas, cereais e produtos lácteos
Potássio	Transmissão de impulsos nervosos, funcionamento do fígado, obtenção de energia	Frutas (laranja, banana, ameixa), verduras e legumes
Iodo	Estrutura química dos hormônios da tireóide	Sal iodado, água, alimentos do mar (camarão, ostra, lagosta) e espinafre e agrião de solos ricos no mineral