

- 1. IMUNITNÍ SYSTÉM – A, C, B6, B12, folát, selen, zinek, železo, měď**
- 2. KARDIOVASKULÁRNÍ ZDRAVÍ (cévy, srdce, krevní tlak) – thiamin, EPA, DHA, C, vlašské ořechy, draslík, málo sodíku, cholin, B 12, betain, B6, folát, kys.linolová, glukomanan, červená fermentovaná rýže, chitosan, kys. alfa-linolenová, MUFA a PUFA, kys. olejová, rostlinné steroly a stanoly, beta glukany, pektiny, guarová guma, HPMC, potraviny s nízkým obsahem SFA**
- 3. NERVOVÁ SOUSTAVA + PSYCHICKÁ ČINNOST + MOZEK – DHA, riboflavin, zinek, B6, C, draslík, jód, folát, hořčík, niacin, biotin, melatonin, kys.pantotenová, B 12, měď, thiamin, vápník, voda, železo**
- 4. ÚNAVA A VYČERPÁNÍ – B12, B2, B6, C, kys.pantoten, folát, železo, hořčík, niacin, iontové nápoje**
- 5. POKOŽKA + SLIZNICE – biotin, niacin, jód, A, měď, C, zinek, riboflavin**
- 6. ENERGETICKÝ METABOLISMUS + ŠTÍTNÁ ŽLÁZA – B12, měď, mangan, hořčík, thiamin,**

**kys.pantotenova, jód, biotin, vápník, C, B6, niacin,
selen, fosfor, B2, železo**

**7. TRÁVENÍ – C, D, vápník, chlorid, cholin, vláknina,
aktivní uhlí, laktáza, živé jogurtové kultury,
laktuloza, B2, maso/ryby, sušené švestky**

**8. GLUKÓZA – fruktóza, betaglukany
z ova/ječměne, rezistentní škrob, náhražky
cukru, arabinoxylan..., alfacyklodextrin, chrom,
pektiny, HPMC**

**9. KOSTI A ZUBY + SVALY + POJIVA – C, D, K,
žvýkačky bez cukru, vápník, hořčík, zinek, fluor,
fosfor, mangan, draslík, měď, bílkoviny**

**10. REPRODUKCE + DĚLENÍ BUNĚK – zinek, D,
folát, železo, A, vápník, B12, hořčík, selen, B6**

**11. OXIDATIVNÍ STRES – měď, selen, zinek,
mangan, C, E, B2, polyfenoly z olivového oleje**

**12. INTENZIVNÍ FYZICKÝ VÝKON – kreatin,
iontové nápoje**

13. VLASY + NEHTY – zinek, selen, měď, biotin

14. ZRAK – DHA, zinek, riboflavin, A

**15. KREV, železo – vápník, měď, železo, folát, B6,
riboflavin, K, B12, A**

**16. METABOLISMUS ŽIVIN – hořčík, kys.
Pantotenová, molybden, folát, chrom, cholin, B6,
zinek, DHA**

17. HUBNUTÍ - glukomannan

18. NEZAŘADITELNÉvoda, fosfor, hořčík

VÝZNAMNÉ POTRAVINY – obsahují na porci /100g/100 ml alespoň 15 % referenční hodnoty příjmu:

VÁPNÍK: sýry (eidam,...různé druhy, 16g), sardinky (35 g), vejce (70 g), jogurt (100 g), kapusta (100 g)

ŽELEZO: hořká čokoláda (20 g), čočka (45 g), hovězí maso (46 g), fazole (48 g), ovesné vločky (51 g), sardinky (78 g)

HOŘČÍK: ořechy – kešu (15 g), mandle (20 g), arašídny (25 g), čokoláda hořká 70-85% (20g), kuřecí maso (30 g syrového), ovesné vločky (33 g)

JÓD: čerstvý nezrající sýr (50 g), odtučněný tvaroh (100 g), kefírové mléko (180 g), bílý jogurt (120 g), hermelín (110 g)

ZINEK: hovězí maso (dušené, 20 g), sója (30 g), jiné luštěniny (30 g), pohanka (50 g)

