Cobalt	Seleni	Iode	Coure
Estimula i ajuda a que els glòbuls vermells funcionin bé.	Lligat a la regulació del pes (glàndula tiroidal), i fa que tinguem un pes saludable.	Compleix la mateixa funció reguladora que el seleni, molt bo per embarassades durant la gestació del bebè.	Com el cobalt, s'encarrega de la formació dels glòbuls vermells
Els aliments rics en cobalt	**Els aliments rics en seleni**	**Els aliments rics en iode**	**Els aliments rics en coure**
Formatges, carns blanques, cereals, fruites, llegums, i fruita seca.	Carn, els lactis, els cereals i els mariscos.	Mariscos, els lactis, els cereals, la sal, les fruites i les verdures.	Mariscos, llegums, les verdures de fulles verdes, les fruites deshidrates i patates. .

LES VITAMINES

Funció reguladora.

Els aliments en són una font. Si no s'inclou alimentació podrem presentar carencia de vitaminas.

A		
D		
E		
K		
B_{12}		
C		

LIVEWORKSHEETS