

	ANC / jour	Carences
Calcium	600 à 1200 mg	ostéoporose, rachitisme, tétanie, douleurs musculaires, caries
Chrome	20 à 100 mcg	intolérance glucose, cholestérol, artériosclérose, sautes d'humeur
Cuivre	1 à 2,5 mg	anémie, infections, arthritisme, irritabilité, perte de goût
Fer	8 à 20 mg	anémie, pâleur, surdité, essoufflement,
Manganèse	0,5 à 4 mg	fatigue, règles abondantes, rhumatismes articulaires
Magnésium	100 à 400 mg	palpitations, anxiété, spasmes, insomnies
Phosphore	0,8 à 2 gr	insomnies, confusion mentale, irritabilité
Potassium	3 à 5 g	soif, fatigue, vomissement, vertiges, confusion, somnolence
Sélénium	50 à 200 mcg	prédisposition au cancer, cataracte, immunité déficiente, inflammation des muscles
Sodium	0,4 gr	faiblesse musculaire et nerveuse
Soufre	mal connus	troubles hépato-biliaires, affections de la peau, allergies, arthritisme
Zinc	10 à 15 mg	fatigue sexuelle, impuissance, taches blanches sur les ongles, perte anormale de cheveux
Vitamine A	400 à 1200 mcg	peau sèche, pellicules, mauvaise vision nocturne, mauvaise résistance aux infections, migraines, troubles digestifs
Vitamine B1	0,4 à 1,8 mg	troubles digestifs, béri-béri, perte d'appétit, irritabilité, dépression, neurasthénie, troubles de la mémoire
Vitamine B2	0,6 à 1,8 mg	lèvres et langue douloureuse, insomnies, yeux pleins de sang, dermatoses séborrhéiques, lésions de peau et muqueuses
Vitamine B3 ou PP	6 à 20 mg	insomnie, fatigue, manque d'appétit, faiblesse musculaire, irritabilité, problèmes de peau, bouche sèche
Vitamine B5	3 à 10 mg	ulcer duodénum, troubles sanguins et dépigmentation, mauvaise coordination, céphalées, nausées
Vitamine B6	0,6 à 2,5 mg	affections de la peau, dépression, insomnies, convulsions du nouveau-né
Vitamine BC ou B9	50 à 500 mcg	troubles psychiques, mémoire, insomnie, vieillissement accéléré, fatigue, anorexie, fausse-couche
Vitamine B12	1 à 4 mcg	anémie, dommages causés au cerveau, aux nerfs par manque d'oxygénation, perte de mémoire
Vitamine B17	250 à 500 mg ???	fatigue, peau sèche, insomnie, douleurs musculaires, manque d'appétit, cancer
Vitamine C	30 à 200 mg	fatigue, gencives douloureuses, immunité défaillante, hématomes, affections de la peau (rides, creux)
Vitamine D	10 à 15 mcg	rachitisme, ostéoporose, dents qui se gâtent
Vitamine E	5 à 15 Unités intern.	taches de vieillesse, dégénérescence musculaire, stérilité, problèmes neuro-musculaires
Vitamine K	100 à 400 mcg	hémorragies, saignements du nez, maladies du colon