

## Συγκεντρωτικός πίνακας λειτουργικών συστατικών

	Όργανα/Συστήματα του οργανισμού											Εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα												
	Επιθηλιακό	Ανοσοποιητικό	Αιμοποιητικό	Καρδιαγγειακό	Αναπνευστικό	Νευρικό	Μυοσκελετικό	Μάτια	Πεπτικό	Μεταβολισμός	Επινεφρίδια	Αναπαραγωγικό	Ανάπτυξη	Χυμοί	Ψυχή	Δημητριακά πρωινού	Μπισκότα Κράκερς	Σοκολάτες	Καραμέλες	Αλλαντικά	Αβγά	Γάλα/Γαλακτοπλάσμα	Γάλα σόγιας	Μαργαρίνες
<b>Βιταμίνες</b>																								
Βιταμίνη Α																								
Βιταμίνη Β1																								
Βιταμίνη Β2																								
Βιταμίνη Β3																								
Βιταμίνη Β5																								
Βιταμίνη Β6																								
Βιταμίνη Β7																								
Βιταμίνη Β9																								
Βιταμίνη Β12																								
Βιταμίνη C																								
Βιταμίνη D																								
Βιταμίνη E																								
Εδώδιμες ίνες																								
<b>Μέταλλα</b>																								
Ασβέστιο																								
Μαγνήσιο																								
Σίδηρος																								
<b>Λ.Ο.</b>																								
Μονοακόρεστα																								
ω-3																								
Πρεβιοτικά																								
Προβιοτικά																								
Στερόλες-στανόλες																								
Φλαβονοειδή																								
Φυτοοιστρογόνα																								

**Σημείωση:** Στα εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα έχουν σημειωθεί μόνο τα λειτουργικά συστατικά που περιέχουν μετά τον εμπλουτισμό. Περιέχουν όμως ήδη και τα λειτουργικά συστατικά που έχουν σημειωθεί στις αντίστοιχες κατηγορίες φυσικών λειτουργικών τροφίμων

	Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα																	
	Φρέσκα φρούτα	Λαχανικά	Δημητριακά	Όσπρια	Ξηροί καρποί	Σησάμι	Κακάο	Τσάι - Καφές	Κόκκινο κρασί	Μαγιά	Μυϊκό κόκκινο κρέας	Πουλερικά	Καρδιά, σικώπι, νεφρά	Ψάρια/Θαλασσινά	Αβγά	Γάλα/Γαλακτοπλάσμα	Βούτυρο Μαργαρίνες	Ελαιόλαδο
<b>Βιταμίνες</b>																		
Βιταμίνη Α																		
Βιταμίνη Β1																		
Βιταμίνη Β2																		
Βιταμίνη Β3																		
Βιταμίνη Β5																		
Βιταμίνη Β6																		
Βιταμίνη Β7																		
Βιταμίνη Β9																		
Βιταμίνη Β12																		
Βιταμίνη C																		
Βιταμίνη D																		
Βιταμίνη E																		
Εδώδιμες ίνες																		
<b>Μέταλλα</b>																		
Ασβέστιο																		
Μαγνήσιο																		
Σίδηρος																		
<b>Λ.Ο.</b>																		
Μονοακόρεστα																		
ω-3																		
Πρεβιοτικά																		
Προβιοτικά																		
Στερόλες-στανόλες																		
Φλαβονοειδή																		
Φυτοοιστρογόνα																		

\* μόνο το κεφίρ  
Λ.Ο.: Λιπαρά Οξέα