Chlorid

Bedarf 2300 mg

Täglich abgedeckt 1026,15 mg

Banane 100 g 109 mg

Honigmelone 100 g 44 mg

Parboiledreisgegart 360 g 54 mg

Haferflocken 15 g 9 mg

Butterkäse 36 g 396 mg

Butter 10 g 2 mg

Brokkoligegart 100 g 74 mg

Blumenkohlgegart 100 g 20 mg

Möhregegart 100 g 61 mg

Pastinake 100 g 48 mg

Hokkaidokürbis 100 g 30 mg

Eisbergsalat 50 g 21 mg

Süßkartoffel 100 g 46 mg

Rapsöl 5 g 0,05 mg

Olivenöl 5 g 5 mg

Hirse 400g 24 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 180 mg

Vollkornreis 245 g 223 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 381 mg

Lachsgekocht 120 g 438 mg

Eigelb 20 g 14 mg

Skyr 200 g 160 mg

Macadamianuss 25 g 304 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 20 mg

Kürbiskernepur 25 g 21 mg

Paranuss 4 g 2 mg

Walnuss 20 g 4 mg

Zucchinigegart 130 g 60 mg

Gurkegegart 130 g 48 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g