Fluorid

Bedarf 3 mg

Täglich abgedeckt 0,178 mg

Banane 100 g 0,020 mg

Honigmelone 100 g 0,010 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,054 mg

Haferflocken 15 g 0,012 mg

Butterkäse 36 g 0,050 mg

Süßrahmbutter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,01 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,009 mg

Möhregegart 100 g 0,02 mg

Pastinakegegart 100 g 0,01 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 0,02 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 0,05 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 0,017 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirsegegart 400 g 0,076 mg

Quinoagegart 390 g 0,028 mg

Kartoffelngegart 400 g 0,04 mg

Vollkornreisgegart 245 g 0,049 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 0,047 mg

Lachsgekocht 120 g 0,042 mg

Eigelbgegart 20 g 0,006 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0,023 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,023 mg

Kürbiskerne 25 g 0,024 mg

Paranuss 4 g 0,005 mg

Walnuss 20 g 0 mg

Zucchinigegart 130 0,026 mg

Gurkegegart 130 g 0,026 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 0,01 mg