Kupfer

Bedarf 1-1,5 mg

Täglich abgedeckt 0,674 mg

Banane 100 g 0,13 mg

Honigmelone 100 g 0,046 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,464 mg

Haferflocken 15 g 0,062 mg

Butterkäse 36 g 0,043 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,128 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,047 mg

Möhregegart 100 g 0,057 mg

Pastinake 100 g 0,134 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,106 mg

Eisbergsalat 50 g 0,014 mg

Süßkartoffel 100 g 0,125 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0,004 mg

Hirse 400 g 0,92 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 0,38 mg

Vollkornreis 245 g 0,23 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,155 mg

Lachsgekocht 120 g 0,238 mg

Eigelb 20 g 0,065 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0,074 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,209 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,218 mg

Paranuss 4 g 0,052 mg

Walnuss 20 g 0,268 mg

Zucchinigegart 130 g 0,109 mg

Gurkegegart 130 g 0,125 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g