Kupfer

Bedarf 1 mg

Täglich abgedeckt 0,67 mg

Banane 100 g 0,13 mg

Honigmelone 100 g 0,04 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,46 mg

Haferflocken 15 g 0,06 mg

Butterkäse 36 g 0,04 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,12 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,04 mg

Möhregegart 100 g 0,05 mg

Pastinakegegart 100 g 0,13 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 0,10 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 0,01 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 0,12 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0,004 mg

Hirsegegart 400 g 0,92 mg

Quinoagegart 390 g 0,65 mg

Kartoffelngegart 400 g 0,38 mg

Vollkornreisgegart 245 g 0,23 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 0,15 mg

Lachsgekocht 120 g 0,23 mg

Eigelbgegart 20 g 0,06 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0,07 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,20 mg

Kürbiskerne 25 g 0,21 mg

Paranuss 4 g 0,05 mg

Walnuss 20 g 0,26 mg

Zucchinigegart 130 g 0,10 mg

Gurkegegart 130 g 0,12 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 0,3 mg