Zink

Bedarf 8 mg

Täglich abgedeckt 7,17 mg

Banane 100 g 0,22 mg

Honigmelone 100 g 0,1 mg

Parboiledreisgegart 360 g 2,2 mg

Haferflocken 15 g 0,54 mg

Butterkäse 36 g 1,44 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,61 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,26 mg

Möhregegart 100 g 0,23 mg

Pastinakegegart 100 g 0,72 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 0,1 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 0,11 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 0,22 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirsegegart 400 g 4,11 mg

Quinoagegart 390 g 4,59 mg

Kartoffelngegart 400 g 1,62 mg

Vollkornreisgegart 245 g 1,39 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 1,18 mg

Lachsgekocht 120 g 1,06 mg

Eigelbgegart 20 g 0,78 mg

Skyr 200 g 1 mg

Macadamianuss 25 g 0,27 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 1,53 mg

Kürbiskerne 25 g 1,6 mg

Paranuss 4 g 0,16 mg

Walnuss 20 g 0,52 mg

Zucchinigegart 130 g 0,27 mg

Gurkegegart 130 g 0,22 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 2,1 mg