Zink

Bedarf 8-10 mg

Täglich abgedeckt 7,172 mg

Banane 100 g 0,22 mg

Honigmelone 100 g 0,109 mg

Parboiledreisgegart 360 g 2,2 mg

Haferflocken 15 g 0,546 mg

Butterkäse 36 g 1,44 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,611 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,266 mg

Möhregegart 100 g 0,238 mg

Pastinake 100 g 0,729 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,106 mg

Eisbergsalat 50 g 0,11 mg

Süßkartoffel 100 g 0,222 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0,003 mg

Hirse 400g 4,11 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 1,624 mg

Vollkornreis 245 g 1,39 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 1,187 mg

Lachsgekocht 120 g 1,06 mg

Eigelb 20 g 0,781 mg

Skyr 200 g 1 mg

Macadamianuss 25 g 0,27 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 1,539 mg

Kürbiskernepur 25 g 1,6 mg

Paranuss 4 g 0,16 mg

Walnuss 20 g 0,528 mg

Zucchinigegart 130 g 0,274 mg

Gurkegegart 130 g 0,22 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g