

Zink Lebensmittel Tabelle (pro 100 g)

Lebensmittel	Lebensmittelgruppe	Zinkgehalt (mg)
Austern	Meeresfrüchte	22,0–100,0
Rindfleisch (mager)	Fleisch	4,0–5,0
Schweinefleisch	Fleisch	2,5–4,0
Hühnerbrust	Geflügel	1,0–1,5
Emmentaler Käse	Milchprodukte	4,1
Gouda	Milchprodukte	3,6
Eier (Hühnerei)	Tierische Produkte	1,3
Linsen (getrocknet)	Hülsenfrüchte	3,1
Kichererbsen (getrocknet)	Hülsenfrüchte	2,5
Haferflocken	Getreideprodukte	4,3
Dinkel (Vollkorn, roh)	Getreideprodukte	3,2
Vollkornbrot	Backwaren	2,7
Quinoa (roh)	Pseudogetreide	3,1
Kürbiskerne	Nüsse & Saaten	7,0–8,0
Cashewkerne	Nüsse & Saaten	5,6
Walnüsse	Nüsse & Saaten	2,7
Spinat (gekocht)	Gemüse	0,8
Erbsen (gekocht)	Gemüse	1,2
Grünkohl (gekocht)	Gemüse	0,9