

Zinkgehalt pro 100g – Strukturierte Lebensmitteltabelle

Lebensmittel	Zinkgehalt (mg pro 100g)	Kategorie
Austern	39,3	Meeresfrüchte
Rinderleber	4,8	Innereien
Kürbiskerne	7,5	Samen/Kerne
Haferflocken	4,0	Getreide
Linsen (gekocht)	1,3	Hülsenfrüchte
Erbsen (gekocht)	1,2	Hülsenfrüchte
Tofu	1,1	Sojaprodukt
Rindfleisch	4,4	Fleisch
Cashewkerne	5,4	Nüsse
Kichererbsen (gekocht)	1,2	Hülsenfrüchte
Hühnerbrust	1,0	Geflügel
Paranüsse	4,3	Nüsse
Sonnenblumenkerne	5,0	Samen/Kerne
Sesam	7,8	Samen/Kerne
Mandeln	3,1	Nüsse
Haselnüsse	2,8	Nüsse
Eier (gekocht)	1,3	Tierisch
Vollkornbrot	2,2	Getreide
Quinoa (gekocht)	1,1	Getreide
Sojamehl	4,2	Sojaprodukt
Makrele	1,0	Fisch
Thunfisch (in Öl)	1,3	Fisch
Spinat (gekocht)	0,6	Gemüse
Champignons (roh)	0,9	Gemüse