

Die Sandoz-Zinktabelle

| 100 g enthalten | Zink in mg |
|-----------------------------|------------|
| Fleisch | |
| Rindfleisch (ohne Fett) | 4,2 |
| Kalbfleisch (ohne Fett) | 3,0 |
| Schweinefleisch (ohne Fett) | 1,9 |
| Truthahn (Brust) | 1,8 |
| Innereien | |
| Rinds-, Schweineleber | 5,1 |
| Kalbsleber | 8,4 |
| Milchprodukte | |
| Gouda (45% Fett i.Tr.) | 4,0 |
| Edamer (45% Fett i.Tr.) | 9,0 |
| Backwaren | |
| Weizenvollkornbrot | 2,1 |
| Weizenbrot | 0,5 |
| Gemüse | |
| Rosenkohl (roh) | 0,9 |
| Broccoli (roh) | 0,9 |
| Erbsen (gelb) | 2,1 |
| Linsen | 2,8 |
| Schalentiere | |
| Austern | 22,0 |
| Garnelen | 2,2 |
| Miesmuscheln | 1,8 |
| Nüsse | |
| Erdnuss | 2,8 |
| Walnuss | 2,7 |
| Haselnuss | 1,9 |
| Sonstiges | |
| Hühnerei | 1,4 |

*i. Tr. = in Trockenmasse