

ZINKHALTIGE LEBENSMITTEL

Zinkgehalt in mg je 100 g Lebensmittel ($\geq 0,4$ mg/100 g)

FLEISCH UND INNEREIEN	
Lebensmittel	Zinkgehalt
Schwein, Leber, roh	6,5
Rind, Schulter, Braten, roh	5,8
Rind, Gulasch, roh	5,7
Schwein, Schulter, Braten, roh	5,3
Rind, Hochrippe, roh	5,0
Rind, Suppenfleisch, mager, roh	4,9
Rind, Brust, roh	4,8
Rind, Leber, roh	4,8
Reh, Ragout, roh	4,7
Rind, Filet, roh	4,4
Rind, Hackfleisch, roh	4,4
Lamm, Ragout, roh	4,3
Kalb, Leber, roh	4,0
Kalb, Schulter, Braten, roh	4,0
Rind, Schulter, roh	3,9
Kalb, Ragout, roh	3,7
Rind, Ragout, roh	3,7
Lamm, Keule, roh	3,6
Rind, Geschnetzeltes, roh	3,5
Rind, Suppenfleisch, durchzogen, roh	3,5
Rind, Entrecôte, roh	3,4
Kalb, Hackfleisch, roh	3,3
Kalb, Geschnetzeltes, roh	3,3
Lamm, Filet, roh	3,2
Hirsch, Entrecôte, roh	2,9
Kalb, Kotelett, roh	2,9
Rind, Zunge, roh	2,9
Rind, Braten/Keule, roh	2,8
Schwein, Hals, Steak, roh	2,8
Schwein, Gehacktes, roh	2,7
Kalb, Brust, roh	2,6
Kalb, Zunge, roh	2,6
Schwein, Schulter, roh	2,6
Kalb, Filet, roh	2,5
Schwein, Braten/Keule, roh	2,5
Schwein, Ragout, roh	2,5
Schwein, Geschnetzeltes, roh	2,4
Kalb, Schulter, roh	2,3
Kalb, Haxe, roh	2,3

Fortsetzung Fleisch und Innereien

Lebensmittel	Zinkgehalt
Kalb, Nierstück, Steak, roh	2,3
Lamm, Karree/Rücken, roh (Australien, Neuseeland)	2,2
Schwein, Bauch, roh	2,2
Kalb, Braten/Keule, roh	2,1
Lamm, Kotelett, roh	2,1
Reh, Schnitzel, roh	2,1
Schwein, Filet, roh	2,0
Schwein, Haxe, roh	2,0
Kalb, Bries, roh	1,9
Kalb, Niere, roh	1,8
Truthahn, Brust, Schnitzel oder Geschnetzeltes, roh	1,8
Schwein, Kotelett, roh	1,4
Schwein, Nierstück, roh	1,3
Huhn, ganz, mit Haut, roh	1,0
Huhn, Schenkel, mit Haut, roh	1,0
Huhn, Schenkel, ohne Haut, roh	0,9
Huhn, Brust, mit Haut, roh	0,9
Huhn, Brust, ohne Haut, roh	0,9

FLEISCH- UND WURSTWAREN

Lebensmittel	Zinkgehalt
Trockenfleisch	6,5
Coppa	4,3
Bresaola	4,1
Cotechino	4,1
Salsiccia	4,0
Landjäger	3,9
Salami	3,0
Rauchwurst	2,9
Rohschinken	2,9
Rollschinken	2,7
Salami	2,7
Vorderschinken	2,5
Bauernspeck, roh, geräuchert	2,3
Schweinswurst	2,3
Bierwurst	2,1
Cotto (Fleischerzeugnis)	2,1
Schweinsbratwurst	2,1
Kochspeck	2,0
Leberwurst	2,0
Terrine de Campagne	2,0
Hinterschinken	1,9
Pancetta	1,9
Wiener Würstchen	1,8

Fortsetzung Fleisch- und Wurstwaren

Lebensmittel	Zinkgehalt
Salametti	1,7
St. Galler Schüblig	1,7
Blutwurst	1,6
Cervelat	1,6
Kalbsbratwurst	1,5
Fleischkäse	1,4
Schützenwurst	1,4
Lyoner	1,3
Mortadella	1,3
Weißwurst	1,3
Geflügellyoner	1,1
Kohlwurst	1,1

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Lebensmittel	Zinkgehalt
Austern, roh	17
Scampis (Kaisergranat), roh	4,6
Hummer, roh	3,5
Krabben, roh	3,5
Sardinen, roh	2,9
Sardinen im Öl, abgetropft	2,3
Sardellen im Öl, abgetropft	1,7
Miesmuscheln, roh	1,6
Tintenfisch, roh	1,1
Garnelen, roh	0,8
Thunfisch, roh	0,8
Hecht, roh	0,7
Thunfisch, in eigenem Saft, abgetropft	0,7
Flussbarsch, roh	0,6
Felche, roh	0,6
Rollmops	0,6
Thunfisch, in Öl, abgetropft	0,6
Flunder, roh	0,5
Heilbutt, roh	0,4
Scholle, roh	0,4
Dorsch, roh	0,4
Forelle, roh	0,4
Lachs, geräuchert	0,4
Lachs, Wildfang, roh	0,4
Lachs, Zucht, roh	0,4
Seehecht, roh	0,4

MILCHPRODUKTE

Lebensmittel	Zinkgehalt
Emmentaler, vollfett	4,6
Hart- und Halbhartkäse, vollfett (Durchschnitt)	4,3
Gruyère, vollfett	4,2
Reibkäse	4,2
Tilsiter, Rohmilch, vollfett	4,2
Appenzeller, vollfett	4,0
Parmesan	4,0
Schmelzkäse	4,0
Saint Paulin	4,0
Raclettekäse	3,9
Tête de Moine	3,9
Tilsiter, pasteurisiert, vollfett	3,7
Camembert, halbfett	3,0
Freiburger Vacherin	2,7
Mozzarella	2,6
Appenzeller, viertelfett	2,5
Brie, vollfett	2,5
Gorgonzola	2,5
Roquefort	2,5
Brie, Rahm	2,3
Weichkäse, Doppelrahm	2,3
Camembert, vollfett	2,2
Reblochon	2,2
Weichkäse, vollfett	2,2
Fetakäse (Schaf- und Ziegenmilch)	2,0
Weichkäse, Rahm	2,0
Limburger (Münster)	1,9
Tomme	1,9
Vacherin Mont d'Or	1,9
Camembert, Rahm	1,6
Kondensmilch, ungezuckert	0,8
Buttermilch	0,5
Magerquark	0,5
Fettarme Milch	0,4
Hüttenkäse, natur	0,4
Joghurt, natur	0,4
Magermilch	0,4
Quark, natur, Halbfettstufe	0,4
Vollmilch	0,4

EIER

Lebensmittel	Zinkgehalt
Hühnereigelb, roh (Eidotter)	3,8
Hühnerei, ganz, roh	1,2

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

Lebensmittel	Zinkgehalt
Weizenkeime	18
Weizenkleie	9,2
Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900	4,5
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam	3,6
Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800	3,6
Knäckebrot, Vollkorn mit Leinsamen	3,5
Knäckebrot, Vollkorn	3,4
Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1700	3,4
Haferkleie	3,1
Haferflocken	3,0
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	3,0
Vollkornreiswaffel	3,0
Hirse, Korn geschält	2,9
Hirseflocken, Vollkorn	2,9
Zwieback, Vollkorn	2,9
Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1100	2,8
Weizen (Weichweizen), ganzes Korn	2,6
Weizenflocken, Vollkorn	2,6
Quinoa, roh	2,5
Buchweizen, Korn geschält	2,7
Sojamehl, entfettet	2,5
Roggenschrotbrot	2,4
Buchweizenmehl	2,3
Toastbrot, Vollkorn	2,3
Hartweizengrieß, trocken	2,2
Weizenvollkornbrot	2,2
Roggenmehl, Vollkorn, Typ 1050	2,1
Gerstengraupen	2,1
Walnussbrot	1,9
Roggenbrot mit Sauerteig	1,9
Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1100	1,9
Spätzlemehl	1,8
Reis parboiled, trocken	1,7
Toastbrot, dunkel oder Mehrkorn	1,7
Weizenmehl, Typ 720	1,7
Reis unpoliert, trocken	1,6
Roggenmehl, Typ 815	1,5
Teigwaren ohne Ei, trocken	1,5
Bauernbrot	1,4
Gerstenflocken	1,3
Weizenbrot, Typ 550	1,3
Ruchbrot	1,3
Teigwaren mit Ei, trocken	1,3
Fermentierter Teig	1,1

Fortsetzung Getreide und Getreideprodukte

Lebensmittel	Zinkgehalt
Reis poliert, trocken	1,1
Weizenmehl (Backmehl), Typ 550	1,1
Zwieback	1,1
Dinkelmehl, weiß, Typ 550	0,9
Paniermehl	0,9
Weizenbrötchen	0,8
Baguette	0,7
Maisstärke	0,6
Weißbrot	0,5
Weizenmehl, weiß, Typ 400	0,4
Maisgrieß, trocken	0,4
Maisstärke	0,4

HÜLSENFRÜCHTE UND PRODUKTE

Lebensmittel	Zinkgehalt
Sojamehl, vollfett	4,9
Sojabohnen, getrocknet	4,2
Linsen, ganz, getrocknet	3,6
Erbsen, geschält, getrocknet	3,1
Linsen, geschält, getrocknet	3,0
Bohnen, grün, getrocknet	2,5
Kichererbsen, getrocknet	2,4
Tofu, geräuchert	1,5
Hummus	1,3
Tofu, fest, natur	1,3
Sojasprossen/Sojakeime, roh	1,0
Erbsen, grün, roh	0,8

NÜSSE UND SAMEN

Lebensmittel	Zinkgehalt
Hanfsamen	9,9
Pinienkerne	5,8
Sesamsamen, geschält	5,8
Sonnenblumenkerne	5,8
Sesamsamen ungeschält	5,5
Chiasamen	5,1
Kürbiskerne	5,0
Leinsamen	4,3
Paranusskerne	4,3
Cashewkerne	4,0
Erdnüsse	4,0
Pekannüsse	3,9
Amaranth samen, roh	3,7
Mandeln	3,3

Fortsetzung Nüsse & Samen

Lebensmittel	Zinkgehalt
Mandeln	3,3
Pistazien	3,3
Haselnüsse	2,9
Walnüsse	2,7
Kokosnuss, getrocknet (Kokosrapseln, Kokosflocken)	1,5
Edelkastanien/Maronen, roh	1,0
Kokosnuss	0,8

OBST UND GEMÜSE

Lebensmittel	Zinkgehalt
Steinpilze, roh	1,5
Shiitake-Pilze	1,0
Passionsfrucht (Maracuja), roh	0,8
Grünkohl, roh	0,7
Mais, roh	0,6
Pfifferlinge, roh	0,6
Spinat, roh	0,6
Avocado, roh	0,5
Brokkoli, roh	0,5
Champignons, roh	0,5
Morchel, roh	0,5
Feldsalat, roh	0,5
Pastinake, roh	0,5
Schnittlauch, roh	0,5
Spargel, roh (weiß und grün)	0,5
Zuckermais (Konserve)	0,5
Bohnen, grün, roh	0,4
Knollensellerie, roh	0,4
Rosenkohl, roh	0,4
Rucola, roh	0,4
Schwarzwurzel, roh	0,4

SONSTIGES

Lebensmittel	Zinkgehalt
Trockenhefe	8,0
Kakaopulver	5,7
Erdnussbutter	3,0
Bierhefe, gepresst	2,4
Schokolade, dunkel (bitter)	2,2
Popcorn	1,7
Seitan	1,4
Tomatenpüree	0,7
Tomatensoße	0,4