

Tabelle - Nährwert und Zinkgehalt

In den folgenden Tabellen finden Sie eine Auswahl von Lebensmitteln mit Angaben zu Kalorien und Broteinheiten (für Diabetiker).

Die Zinkwerte in den landwirtschaftlichen Erzeugnissen schwanken, da sie von der Bodenbeschaffenheit abhängig sind und Pflanzen zu unterschiedlichen Jahreszeiten verschiedene Mengen aufnehmen und einlagern. Bitte bedenken Sie auch, dass der Körper höchstens 50% des Zinkgehalts aus der jeweiligen Nahrung resorbieren kann.

100g der gelisteten Lebensmittel enthalten:

Nahrungsmittel	Kilokalorien	Broteinheiten	Zink	Durchschnittliche Portionsgröße
Obst				
Apfel	56	0,75 BE	0,12 mg	150 g
Aprikose	40	1 BE	0,07 mg	50 g
Banane	63	1,25 BE	0,22 mg	150 g
Birne	50	1 BE	0,23 mg	150 g
Erdbeeren	32	0,5 BE	0,12 mg	125 g
Himbeeren	36	0,75 BE	0,52 mg	125 g
Johannisbeeren	32	0,5 BE	0,18 mg	125 g
Mandarine	46	1 BE	0,08 mg	50 g
Orange	40	0,75 BE	0,10 mg	150 g
Pfirsich	48	1 BE	0,02 mg	125 g
Weintrauben	68	1,25 BE	0,08 mg	125 g
Öle & Fette				
Butter	741	0 BE	0,20 mg	20 g
Maiskeimöl	884	0 BE	0,20 mg	20 g
Margarine	710	0 BE	0,20 mg	20 g
Mayonaise 80% Fett	745	0,25 BE	0,20 mg	25 g
Olivenöl	882	0 BE	0,10 mg	20 g
Salatmayonaise 50% Fett	483	0 BE	0,10 mg	25 g
Sesamöl	882	0 BE	0,00 mg	20 g
Sojaöl	873	0 BE	0,00 mg	20 g
Sonnenblumenöl	883	0 BE	0,00 mg	20 g
Gemüse, Nüsse & Pilze				
Blumenkohl	23	nicht notwendig	0,23 mg	200 g
Broccoli	25	nicht notwendig	0,94 mg	200 g
Champignons	15	nicht notwendig	0,50 mg	200 g
Erbsen	80	1 BE	1,03 mg	200 g
Erdnüsse geröstet	580	0,75 BE	3,40 mg	10 g
Grünkohl	38	nicht notwendig	0,33 mg	200 g
Karotten	25	nicht notwendig	0,64 mg	200 g
Kartoffeln	70	1,25 BE	0,27 mg	70 g
Kohlrabi	25	nicht notwendig	0,26 mg	200 g
Linsen getrocknet	310	4 BE	3,70 mg	50 g
Nüsse durchschnittlich	562	0,75 BE	3,00 mg	10 g
Pfifferlinge	12	nicht notwendig	0,60 mg	200 g
Spinat	15	nicht notwendig	0,50 mg	200 g
Steinpilze	20	nicht notwendig	0,70 mg	200 g
Tomate	20	nicht notwendig	0,24 mg	50 g
Walnuss	655	1 BE	2,70 mg	10 g
Zucchini	18	nicht notwendig	0,20 mg	200 g
Zwiebel	30	nicht notwendig	0,82 mg	50 g

Nahrungsmittel	Kilokalorien	Broteinheiten	Zink	Durchschnittliche Portionsgröße
Miso / Soja / Tofu				
Miso	115	0,5 BE	0,50 mg	20 g
Sojaaufschnitt	266	0,25 BE	0,90 mg	30 g
Sojabohne getrocknet	417	2,5 BE	0,70 mg	50 g
Sojamehl	255	0,5 BE	5,70 mg	20 g
Sojamilch	34	0,1 BE	0,50 mg	200 g
Tofu frisch	72	nicht notwendig	0,30 mg	150 g
Getreideprodukte				
Cornflakes	350	5 BE	0,30 mg	20 g
Haferflocken	360	5 BE	4,50 mg	10 g
Hirse	331	5,25 BE	3,40 mg	25 g
Mais	88	1,5 BE	3,50 mg	200 g
Müsli	352	5 BE	2,50 mg	20 g
Nudeln ungekocht	354	6 BE	3,10 mg	50 g
Reis ungekocht	352	6 BE	1,70 mg	50 g
Roggenmehl Vollkorn	295	5 BE	3,90 mg	20 g
Vollkornnudeln ungekocht	323	5 BE	3,00 mg	50 g
Weizenmehl	325	5 BE	1,10 mg	20 g
Backwaren				
Brötchen	252	4,25 BE	1,00 mg	45 g
Graubrot	211	3,75 BE	1,40 mg	50 g
Knäckebröt	358	6 BE	1,50 mg	10 g
Roggenbrötchen	223	4 BE	1,80 mg	50 g
Rührkuchen	364	3 BE	0,70 mg	70 g
Toast	260	4 BE	1,10 mg	25 g
Vollkornkekse	471	4,25 BE	2,70 mg	25 g
Vollkornbrot	188	4 BE	2,40 mg	50 g
Weißbrot	240	4 BE	0,50 mg	50 g
Zwieback	370	5 BE	0,60 mg	10 g
Süßwaren				
Fruchteis	131	2,25 BE	0,30 mg	20 g
Honig	300	5 BE	0,35 mg	20 g
Kunstspeiseeis	61	1,25 BE	0,10 mg	20 g
Marmelade	290	6 BE	0,10 mg	20 g
Marzipan	497	4,75 BE	0,90 mg	20 g
Milchspeiseeis	85	1 BE	0,30 mg	20 g
Schokokuss	435	5 BE	0,10 mg	20 g
Traubenzucker	406	8,25 BE	0,00 mg	10 g
Vollmilchschokolade	540	5 BE	1,10 mg	20 g
Zartbitterschokolade	497	3,75 BE	2,10 mg	20 g
Zucker	406	9 BE	0,00 mg	10 g
Getränke				
Apfelsaft	50	1 BE	0,10 mg	200 g
Bier alkoholfrei	25	0,5 BE	0,00 mg	200 g
Bier Pils	42	0,25 BE	0,00 mg	500 g
Colagetränk	61	1 BE	0,00 mg	200 g
Fruchtsaft	47	1 BE	0,10 mg	200 g
Limonade	42	0,75 BE	0,00 mg	200 g
Rotwein	66	0,25 BE	0,10 mg	125 g
Weißwein	74	0,25 BE	0,20 mg	125 g
Sekt	79	0,25 BE	0,00 mg	100 g

Nahrungsmittel	Kilokalorien	Broteinheiten	Zink	Durchschnittliche Portionsgröße
Fleisch & Wurst				
Ente	227	0 BE	1,80 mg	100 g
Gelbwurst	284	0 BE	1,20 mg	30 g
Hackfleisch gemischt	170	0 BE	2,75 mg	100 g
Huhn	210	0 BE	1,00 mg	100 g
Lamm	263	0 BE	5,00 mg	100 g
Leber	130	0 BE	6,00 mg	100 g
Leberwurst	357	0 BE	3,60 mg	30 g
Pute	150	0 BE	2,00 mg	100 g
Rindfleisch	120	0 BE	3,00 mg	100 g
Salami	383	0 BE	4,00 mg	30 g
Schinken gekocht	210	0 BE	2,00 mg	30 g
Schinken roh	290	0 BE	2,00 mg	30 g
Schweinfleisch	145	0 BE	2,50 mg	100 g
Fisch & Meeresfrüchte				
Austern	66	0,25 BE	86,00 mg	100 g
Brathering	207	0 BE	0,70 mg	125 g
Fischstäbchen TK-frittiert	152	1,75 BE	0,70 mg	100 g
Forelle	102	0 BE	0,48 mg	150 g
Garnele	102	0 BE	2,30 mg	100 g
Karpfen	91	0 BE	0,90 mg	150 g
Krabben, Schrimps	94	0 BE	2,30 mg	100 g
Lachs frisch	203	0 BE	0,80 mg	150 g
Lachs geräuchert	288	0 BE	0,80 mg	50 g
Thunfisch	137	0 BE	1,10 mg	100 g
Eier & Milchprodukte				
Butterkäse	299	0 BE	4,00 mg	30 g
Butter	741	0 BE	0,20 mg	20 g
Buttermilch	38	0,25 BE	0,50 mg	200 g
Camembert	283	0 BE	2,70 mg	30 g
Emmentaler 30% F.i.Tr.	250	0 BE	4,63 mg	30 g
Gorgonzola	350	0 BE	3,00 mg	30 g
Gouda 45% F.i.Tr.	367	0 BE	3,90 mg	30 g
Hühnerei	152	0 BE	1,35 mg	54 g
Hüttenkäse	100	0 BE	0,50 mg	30 g
Jogurt 3,5% Fett	70	0,75 BE	0,38 mg	150 g
Kefir	50	0,25 BE	0,40 mg	200 g
Speisequark 20% F.i.Tr.	110	0 BE	0,50 mg	100 g
Vollmilch	84	0,5 BE	0,38 mg	200 g
Fast Food				
Big Mac	288	1,5 BE	1,30 mg	—
Currywurst	289	0 BE	1,20 mg	200 g
Bockwurst / Wiener	296	0 BE	1,80 mg	200 g
Bratwurst	351	0 BE	1,40 mg	200 g
Gewürzgurke	12	0 BE	0,10 mg	50 g
Pizza Salami	265	2,25 BE	1,00 mg	—

Den höchsten Zinkgehalt haben Austern mit 85 Milligramm. Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln sind Vollkornprodukte grundsätzlich zinkhaltiger als von Randschichten befreite industrielle Erzeugnisse. Zudem senken sie das Risiko an Diabetes zu erkranken.