

Mineralen

Waar vind je de meeste mineralen

Calcium



Kaas
830
mg/100g



Melk
124
mg/100g



Kikkererwten
59
mg/100g

IJzer



Rundvlees
2,0
mg/100g



Volkoren brood
2,0
mg/100g



Kikkererwten
1,8
mg/100g

Zink



Rundvlees
4,2
mg/100g



Kikkererwten
1,3
mg/100g



Kabeljauw
0,3
mg/100g

Jood



Kabeljauw
196
mg/100g



Volkoren brood
57
mg/100g



Melk
14,9
mg/100g

Selenium



Noten
61
µg/100g



Kabeljauw
23
µg/100g



Volkoren tarwemeel
4
µg/100g

Koper



Noten
1,0
mg/100g



Garnalen
0,3
mg/100g



Spinazie
0,1
mg/100g

Waar vind je de meeste vegetarische mineralen

Calcium



Kaas
830
mg/100g



Melk
124
mg/100g



Kikkererwten
59
mg/100g

IJzer



Spinazie
2,0
mg/100g



Volkoren brood
2,0
mg/100g



Kikkererwten
1,8
mg/100g

Zink



Volkoren tarwemeel
2,9
mg/100g



Kikkererwten
1,3
mg/100g



Aardappelen
0,4
mg/100g

Jood



Volkoren brood
57
µg/100g



Eieren
31,3
µg/100g



Melk
14,9
µg/100g

Selenium



Noten
61
µg/100g



Eieren
17
µg/100g



Volkoren tarwemeel
4
µg/100g

Koper



Noten
1,0
mg/100g



Spinazie
0,1
mg/100g



Aardappelen
0,1
mg/100g