

Tagesbedarf: Erwachsene 400 µg (800 - 900 µg Schwangere)

Weizenkeime



325
Mikrogramm

Linsen, gekocht



180
Mikrogramm

Hirse



170
Mikrogramm

Sonnenblumenkerne



164
Mikrogramm

Endiviensalat



142
Mikrogramm

Kichererbsen, gekocht



141
Mikrogramm

Spinat



140
Mikrogramm

Brokkoli



130
Mikrogramm

Mengenangaben:

Mikrogramm pro 100 g Lebensmittel

Quelle: Das Dreiecke des Lebens, Uwe Karstädt