

Nickel-Lexikon

Nickel in Lebensmitteln – was steckt drin?

Lebensmittelgruppe	Nickel (µg pro 100 g)
 GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE	
Amaranth	160
Buchweizen, Korn	208
Eierteigwaren	19
Gerste, Korn	27
Hafer, Korn	210
Haferflocken	172
Hirse	150
Mais, Korn	47
Reis, poliert	10
Reis, unpoliert	37
Roggen, Korn	20 bis 270
Roggenbrot	19
Roggenmischbrot	6,6
Roggenvollkornbrot	16
Roggenmehl, Type 997	10
Roggenmehl, Type 1150	9,6
Roggenschrot, Type 1800	20
Sorghum	170
Weizen, Korn	13
Weizenbrot / Weißbrot	12
Weizenmischbrot	8,7
Weizenvollkornbrot	17
Weizenkeime	80
Weizenkleie	87
Weizenmehl, Type 405	3,5
Weizenmehl, Type 550	3,8
Weizenmehl, Type 612 bzw. 630	10
Weizenmehl, Type 812	10
Weizenmehl, Type 1050	8,9
Weizenschrot, Type 1700	40



OBST

Ananas	16
Apfel	3
Apfelmus	1,9
Apfelsine	4
Aprikose	17
Aprikosen in Dosen	19
Banane	10
Birne	12
Birne in Dosen	8,7
Ebereschenfrucht	10
Erdbeeren	6
Erdbeeren in Dosen	8,4
Grapefruit	10
Hagebutte	40
Heidelbeeren / Blaubeeren	7
Himbeeren	19
Johannisbeeren, rot	5
Johannisbeeren, schwarz	16
Kirschen, süß	5
Mandarine	3
Moosbeere	18
Pfirsich	22
Pfirsich in Dosen	9,7
Pflaume	13
Pflaume in Dosen	36
Preiselbeeren	5
Stachelbeere	3
Wassermelone	14
Weintraube	5
Weintraubensaft	4
Zitrone, Limette	20



GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE

Aubergine	11
Blumenkohl	15
Bohnen, grün	10
Bohnen, grün, in Dosen	26
Bohnen, weiß	183
Brokkoli	18
Brunnenkresse	19
Chicoreé	20
Chinakohl	3,7
Erbsenschote, grün	25
Erbsen, grün, in Dosen	42
Erbsensamen, getrocknet	93
Grünkohl	16
Gurke	3,8
Kartoffel	6
Kartoffelflocken / - püree	25
Kartoffelknödel	13
Kartoffelscheiben (Chips)	30
Kartoffelstäbchen (Frites)	14
Kartoffelstärke	4
Kichererbsen, getrocknet	160
Knoblauch	10
Kohlrabi	6
Kohlrübe / Steckrübe	7
Kopfsalat	5,4
Leinsamen	190
Linsen, getrocknet	310
Mais	47
Meerrettich	30
Mohn	130
Möhre	5,5
Pastinake	20
Petersilie (Blatt)	55
Porree / Lauch	9,1
Radieschen	8

Renke	2
Rettich	4,7
Rhabarber	11
Rosenkohl	16
Rote Bete (Rübe)	11
Rotkohl	8,4
Sauerkraut, abgetropft	5
Sellerie (Knolle)	6,9
Sojabohnen	480
Sojamehl, vollfett	410
Sojabohne, enthülst	80
Sonnenblumenkerne, getrocknet	310
Spargel	11
Spinat	26
Spinat in Dosen	27
Tomate	5,8
Tomaten in Dosen	44
Tomatenmark	29
Tomatensaft	5,9
Weißer Rübe	5,4
Weißkohl	10
Wirsingkohl	5
Zuckermais / Speisemais	6,2
Zwiebel	7,1



PILZE

Austernpilze	23
Champignon	8
Champignon in Dosen	33
Maronen (Esskastanien)	7,4
Pfifferling	10
Steinpilz	10



MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE

Butter	10
Cheddar (Chester), 50 % Fett i. Tr.	1,4
Edamer, alle Fettstufen	89
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	20
Gouda, 45 % Fett i. Tr.	89
Joghurt, 3,5 % Fett	1
Kondensmagermilch	15
Kuhmilch, Magermilch	1
Kuhmilch, Rohmilch	3
Kuhmilch, Trinkmilch, 3,5 % Fett	1
Kuhmilch, entrahmt	1
Molke, süß	4
Molketrockenpulver	80
Muttermilch	3
Schafmilch	6
Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr.	13
Schmelzkäse, 60 % Fett i. Tr.	13
Speisequark, 20 % Fett i. Tr.	1
Speisequark, 40 % Fett i. Tr.	5 bis 26
Trockenvollmilch	10
Ziegenmilch	6,5



EIER UND EIERTEIGWAREN

Hühnerei (1, mittlere Größe)	9,1
Hühnerei, getrocknet	33

Eigelb, flüssig	14
Eigelb, getrocknet	27
Eiweiß, flüssig	5,7
Eiweiß, getrocknet	41
Eiernudeln, Spaghetti	19
 FISCH	
Aal	9,8
Barsch, Egli	2
Brasse	17
Bückling	170
Dornhai	3
Flunder	3
Felchen (Renke)	2
Forelle	1,7
Hecht	13
Hering, Atlantik	7
Hering, Ostsee	11
Kabeljau	4,1
Karpfen	24
Lachs	2
Makrele	1,3
Renke	2
Sardine	21
Schleie	75
Seezunge	3
Sprotte	23
Waller	17
Zander	9,5



KRUSTEN- UND WEICHTIERE

Austern	7,3
Garnelen, Krabben	23
Hummer	66
Miesmuschel	30 bis 120
Pilgermuschel	340
Steckmuschel	55 bis 148



GEFLÜGEL, FLEISCH UND WURSTWAREN

Bockwurst	12
Hammel, Fleisch, Filet	2
Hammel, Herz	1,5
Hammel, Leber	26
Hammel, Niere	Spuren
Huhn	3,6
Jagdwurst	19
Kalbfleisch	3,5
Kalbsleber	6,4
Lammfleisch	3,4
Leberwurst	8
Rehfleisch	3,9
Rinderleber	19 bis 480
Rinderlunge	4
Rinderniere	46
Rindfleisch	5,8
Schweinefleisch	5,1
Schweinekotelett	2

Schweineleber	bis 27
Schweineniere	7,2
Wildschweinfleisch	10



GETRÄNKE

Apfelsaft	8,8
Apfelsinensaft, frisch gepresst	1
Kaffee, geröstet	77
Kaffee, Extrakt-Pulver	92
Rotwein, leichte Qualität	4
Rotwein, schwere Qualität	5
Tee, schwarz	650
Traubensaft	4,4
Vollbier, hell	1 bis 200
Weißwein, mittlere Qualität	6,7



NÜSSE

Cashewnuss	500
Erdnuss	200
Haselnuss	122
Mandel, süß	130
Pekannuss	1500
Pistazie	80
Walnuss	132



VERSCHIEDENES

Bäckerhefe	10
Honig	2
Flohsamen	Spuren
Kakaopulver, schwach entölt	913
Schokolade, milchfrei	374
Schokolade, Vollmilch	150