Nickelelwerte nach Lebensmittelgruppen

Lebensmittelgruppe	Nickel (µg / 100 g)
Getreide und Getreideprodukte	
Buchweizen, Korn	191
Gerste, Korn	28
Hafer, Korn	210
Haferflocken	172
Hirse	150
Mais, Korn	47
Reis, poliert	10
Reis, unpoliert	37
Roggen, Korn	Spuren
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	20
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
Weizenschrot, Type 1700	40
Obst	
Ananas	16

Apfel	3
Apfelmus	1,9
Apfelsaft	9,5
Apfelsine	4
Apfelsinensaft, frisch gepresst	1
Aprikose	17
Aprikosen in Dosen	19
Banane	10
Birne	12
Birne in Dosen	8,7
Ebereschenfrucht	10
Erdbeeren	6
Grapefruit	10
Hagebutte	40
Heidelbeeren	7,2
Himbeeren	19
Johannisbeeren, rot	5
Johannisbeeren, schwarz	16
Kirschen, süß	5
Mandarine	3
Moosbeere	18
Pfirsich	22
Pfirsich, Dosen	9,7
Pflaume	13
Pflaume, Dose	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, weiß (trocken)	183
Bohnen in Dosen	25
Broccoli	18
Chicoree`	20
Chinakohl	3,7
Erbsen, grün und Erbsen in Dosen	16
Erbsen, getrocknet	93
Erbsenschote	25
Erdbeere	5,1
Erdbeeren in Dosen	8,4
Erdnuss	200
Grünkohl	16
Gurke	3,8
Kartoffel	6
Kartoffelflocken	25
Kartoffelknödel	13
Kartoffelscheiben (Chips)	30
Kartoffelstäbchen (Frites)	14
Kartoffelstärke	4
Kichererbsen, getrocknet	160
Kohlrabi	6
Kohlrübe	7
Kopfsalat	6
Linsen, getrocknet	303
Mais	47
Meerrettich	30
Möhre	6
Pastinake	20
Porree (Lauch)	10
Radieschen,	8

Renke	2
Rettich	4,7
Rhabarber	11
Rosenkohl	16
Rote Bete (Rübe)	10
Rotkohl	8,4
Sauerkraut	5
Sellerie, Knolle	6,7
Sojabohnen	480
Sojamehl, vollfett	410
Sojabohne, enthülst	80
Spargel	11
Spinat	26
Spinat in Dosen	27
Tomate, frisch	5,8
Tomaten in Dosen	44
Tomatenmark	29
Tomatensaft	5,9
Weiße Rübe	1
Weißkohl	10
Wirsing	5
Zwiebel	6,8
Gewürze	
Brunnenkresse	19
Knoblauch	10
Petersilie, Blatt	55
Milch und Milchprodukte	
Butter	1,5
Cheddar (Chester), 50 % F.i.Tr.	1
Edamer, alle Fettstufen	89
Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	20
Gouda, 45 % F.i.Tr.	89

Joghurt, 3,5 % Fett	1
Kondensmagermilch	15
Kuhmilch, mager	1
Kuhmilch, Rohmilch	1,7
Kuhmilch, Trinkmilch 3,5 % Fett	1
Kuhmilch, entrahmt	1
Molke, süß	4
Molketrockenpulver	80
Muttermilch	3
Schafmilch	6
Schmelzkäse	13
Speisequark, 20 % F.i.Tr.	1
Speisequark, 40 % F.i.Tr.	15
Trockenvollmilch	10
Ziegenmilch	6,5
Ei, Eierteigwaren	
Hühnerei (1, mittlere Größe)	9,1
Hühnerei, getrocknet	33
Eigelb	14
Eigelb, getrocknet	27
Eiweiß, getrocknet	41
Eiernudeln	19
Fisch	
Aal	9
Austern	7,8
Barsch, Egli	2
Brasse	17
Bückling	170
Dornhai	3
Flunder	3
Felchen (Renke)	2
Forelle	1,7

Garnelen, Krabben	23
Hecht	13
Hering, Atlantik	6,5
Hering, Ostsee	11
Hummer	66
Kabeljau	4
Karpfen	24
Lachs	2
Makrele	1,3
Miesmuschel	55
Pilgermuschel	340
Sardine	21
Schleie	75
Seezunge	3
Sprotte	23
Steckmuschel	Spuren
Waller	17
Zander	10
Fleisch, Geflügel	
Bockwurst	12
Brathuhn	4
Hammel, Fleisch, Filet	2
Hammel, Herz	1,5
Hammel, Leber	26
Hammel, Niere	Spuren
Huhn	3,6
Jagdwurst	19
Kalbfleisch	3,5
Lammfleisch	3,4
Leberwurst	8,4
Rehfleisch	3,9
Rinderleber	19

Rinderlunge	4
Rinderniere	1,5
Rindfleisch	5,8
Schweinefleisch	5,1
Schweinekotelett	2
Schweineleber	6,7
Schweineniere	7,2
Wildschweinfleisch	10
Getränke	
Kaffee, geröstet	77
Kaffee, Extrakt-Pulver	92
Rotwein, leichte Qualität	6
Rotwein, schwere Qualität	5
Tee, schwarz	650
Vollbier, hell	Spuren
Weißwein, mittlere Qualität	6,7
Pilze	
Austernpilze	23
Champignon	7,4
Champignon in Dosen	33
Maronen (Esskastanien)	7,4
Pfifferlinge	10
Steinpilz	10
Verschiedenes	
Bäckerhefe	10
Cashewnuss	500
Haselnuss	120
Honig	1,3
Flohsamen	Spuren
Kakaopulver, schwach entölt	940
Leinsamen	190

Mandel, süß	130
Milchschokolade	150
Mohn	130
Sonnenblumenkerne	310
Pecannuss	150
Pistazie	80
Schokolade, milchfrei	360
Walnuss	132