

Alimento	Zinco mg/100gr
Ostriche	37,92
Germe di grano tostato	16,67
Kellog's all-bran	12,4
Germe di grano	12,29
Fegato di vitello	12,02
Semi di sesamo tostati	10,23
Fagiolo giacinto	9,3
Cerfoglio, essiccato	8,8
Costolette	8,25
Roast beef	8,25
Lievito secco attivo	7,94
Semi di papavero	7,9
Semi di zucca	7,81
Semi di zucca tostati	7,64
Semi di zucca tostati (con sale)	7,64
Granchio in umido	7,62
Cardamomo o cardamone	7,47
Cuore di pollo in umido	7,3
Crusca	7,27
Basilico essiccato	7,1
Semi di sedano	6,93
Cacao amaro in polvere	6,81
Semi di sesamo	6,73
Cacao in polvere	6,7
Cuore di pollo	6,59
Pinoli	6,45
Frattaglie di pollo fritte	6,27
Timo	6,18
Prezzemolo liofilizzato	6,11
Senape (semi)	6,08
Crusca di riso	6,04
Granchio	5,95
Anacardi	5,78
Fegato di maiale	5,76
Anacardi tostati (con sale)	5,6
Anacardi tostati (senza sale)	5,6
Cumino dei prati o carvi	5,5
Prezzemolo essiccato	5,44
Spezzatino	5,41
Anice verde	5,3
Semi di girasole tostati	5,29
Punta di petto	5,21
Aneto (semi)	5,2
Controfiletto	5,19
Burro di anacardi	5,16
Agnello	5,14
Erba cipollina liofilizzata	5,12
Bistecca di bisonte	5,11
Macinato magro	5,09
Fagioli adzuki	5,04
Farina di segale scura	5,04
Bran flakes (fiocchi di crusca)	5
Semi di girasole	5
Carne per brasato	4,9
Kellog's coco pops	4,9
Soia	4,89
Carne in scatola	4,87

Alimento	Zinco mg/100gr
Carne di beefalo	4,86
Spalla	4,83
Cumino	4,8
Carne macinata (10% grasso)	4,79
Lenticchie	4,78
Soia tostata	4,77
Controfiletto di vitello brasato	4,75
Lupini	4,75
Coriandolo essiccato (foglie)	4,72
Coriandolo (semi)	4,7
Salvia	4,7
Frattaglie di cappone in umido	4,67
Fegato di agnello	4,66
Costine di maiale brasate	4,6
Chia	4,58
Noce pecan	4,53
Bresaola	4,5
Costolette di vitello arrosto	4,49
Carne per hamburger	4,48
Fagioli goa	4,48
Durello di pollo in umido	4,42
Emmental	4,36
Curcuma	4,35
Semi di lino	4,34
Paprika	4,33
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	4,3
Santoreggia ortense	4,3
Carne di bisonte macinata	4,29
Cosciotti di tacchino arrosto	4,28
Spaghetti di soia	4,24
Frattaglie di pollo bollite	4,23
Carne di agnello	4,21
Salame italiano	4,2
Carne di vitello brasata	4,19
Carne macinata (20% grasso)	4,18
Grano duro	4,16
Fianco	4,12
Polpette	4,12
Arrosto di vitello	4,09
Latte scremato in polvere	4,08
Noce brasiliana	4,06
Aragosta in umido	4,05
Cipolla essiccata (in polvere)	4,05
Curry (polvere)	4,05
Fegatini di pollo fritti	4,01
Carne di capra	4
Carne di renna	4
Fegato	4
Fegatini di pollo in umido	3,98
Medaglioni	3,98
Avena	3,97
Farina di soia	3,92
Lombata	3,92
Dragoncello	3,9
Gruviera	3,9
Lenticchie rosa	3,9
Carne macinata (25% grasso)	3,87

Alimento	Zinco mg/100gr
Ali di tacchino arrosto	3,83
Pop corn	3,83
Granchio in barattolo	3,81
Braciola di manzo	3,8
Edam o edammer	3,75
Cuori di palma	3,73
Struzzo	3,71
Alloro	3,7
Coppa	3,7
Costolette di agnello arrosto	3,7
Finocchio (semi)	3,7
Pancetta cotta al microonde	3,7
Cioccolata calda	3,68
Kamut	3,68
Fagioli cannellini	3,67
Fagioli navy	3,65
Muesli	3,65
Pancetta saltata in padella	3,64
Zenzero	3,64
Fagioli borlotti	3,63
Teff	3,63
Sottilette	3,61
Maggiorana, essiccata	3,6
Carne macinata (30% grasso)	3,57
Controfiletto di vitello arrosto	3,54
Aragosta	3,53
Fontina	3,5
Tilsit	3,5
Costolette di vitello	3,47
Triticale	3,45
Ceci	3,43
Carne di bisonte	3,4
Fratraglie di cappone crude	3,38
Durello di tacchino in umido	3,37
Fagioli dell'occhio	3,37
Noce nera	3,37
Pancetta al forno	3,36
Polpo in umido	3,36
Salame "genovese"	3,36
Latte in polvere	3,34
Fratraglie di pollo crude	3,32
Arachidi	3,31
Arachidi salate	3,31
Cioccolato fondente extra (70-85%)	3,31
Aneto essiccato (foglie)	3,3
Burro di mandorle	3,29
Farro	3,28
Costine di maiale arrosto	3,26
Salsiccia di maiale	3,25
Bistecca fiorentina	3,24
Carne di vitello	3,23
Doppio cheeseburger	3,23
Provolone	3,23
Rosmarino essiccato	3,23
Cosce di pollo fritte	3,22
Farina d'avena	3,2
Prosciutto di Modena sgrassato	3,2

Alimento	Zinco mg/100gr
Oca arrosto	3,17
Bistecca di sottofiletto	3,15
Fave secche	3,14
Soia tostata e salata	3,14
Noce cinerea americana	3,13
Cheddar	3,11
Crusca d'avena	3,11
Quinoa	3,1
Tacchino arrosto	3,1
Noci	3,09
Mandorle	3,08
Fegato d'anatra	3,07
Fegato d'oca	3,07
Carne di vitello macinata	3,06
Filetto	3,05
Costolette di agnello	3,03
Cosce di pollo in umido	3,02
Lingua di maiale	3,01
Piselli	3,01
Monterey	3
Salame Milano	3
Aglione essiccato, in polvere	2,99
Cosciotti di pollo fritti	2,98
Mandorle pelate	2,97
Mozzarella	2,92
Carne di cavallo	2,9
Feta	2,88
Amaranto	2,87
Lingua	2,87
Durello di tacchino	2,86
Milza di agnello	2,84
Fagioli di Lima	2,83
Fagioli gialli	2,83
Farina di ceci	2,81
Carne di alce	2,8
Cuore di maiale	2,8
Burro di arachidi	2,79
Cheshire	2,79
Fagioli kidney	2,79
Sovracosce di pollo fritte	2,79
Cosciotti di pollo in umido	2,78
Grano	2,78
Mozzarella light	2,76
Grana	2,75
Rognone (rene) di maiale	2,75
Controfiletto di vitello	2,73
Durello di pollo	2,72
Doppio hamburger	2,7
Petto di quaglia	2,7
Piccione	2,7
Prosciutto di Modena	2,7
Prosciutto San Daniele sgrassato	2,7
Quaglia	2,7
Salame Ungherese	2,7
Origano	2,69
Fagioli mung o soia verde	2,68
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	2,68

Alimento	Zinco mg/100gr
Cozze alla marinara	2,67
Fegatini di pollo	2,67
Farina di triticale	2,66
Gorgonzola	2,66
Cioccolato fondente (60-70%)	2,65
Segale	2,65
Pop corn fatti in casa	2,64
Farina di miglio	2,63
Lingua di vitello	2,63
Pancreas di maiale	2,62
Anatra arrosto	2,6
Animelle di vitello	2,6
Carne d'agnello	2,6
Fagiolo di Lima nano	2,6
Farina integrale	2,6
Port salut	2,6
Prosciutto di Parma sgrassato	2,6
Prosciutto di tacchino	2,59
Pancreas	2,58
Pecorino	2,58
Sovracosce di pollo in umido	2,58
Fagioli kidney rossi	2,55
Fagioli rosa	2,55
Milza di maiale	2,54
Pancetta di tacchino	2,52
Costine di maiale	2,5
Fieno greco o trigonella	2,5
Nocciole tostate	2,5
Salame Napoli	2,5
Salami Italiani alla Cacciatora	2,5
Speck dell'Alto Adige	2,5
Lombata di vitello	2,49
Peperoncino rosso (cayenna)	2,48
Salsiccia affumicata di suino e bovino	2,47
Farina di riso integrale	2,45
Nocciole	2,45
Acciughe sott'olio	2,44
Panino al roast beef	2,44
Menta	2,41
Bastoncini di tacchino	2,4
Cheeseburger (Burger King)	2,4
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	2,4
Grano saraceno	2,4
Prosciutto San Daniele	2,4
Patatine	2,39
Brie	2,38
Camembert	2,38
Coniglio in umido	2,37
Pasta integrale	2,37
Spaghetti integrali	2,37
Sottilette light	2,36
Oca	2,34
Pistacchi tostatati	2,34
Pistacchi tostatati (con sale)	2,34
Braciola di maiale	2,32
Chiodi di garofano	2,32
Lingua di agnello	2,32

Alimento	Zinco mg/100gr
Salame di tacchino	2,32
Coda di maiale	2,31
Macis	2,3
Prosciutto crudo sgrassato	2,3
Prosciutto di Parma	2,3
Tuorlo	2,3
Fagioli pinto	2,28
Fegato di tacchino	2,26
Farina di mais blu	2,24
Rognone di agnello	2,24
Carne di manzo	2,22
Cheeseburger	2,21
Mais	2,21
Mais bianco	2,21
Carne di maiale macinata	2,2
Fagioli	2,2
Nocciole pelate	2,2
Pistacchi	2,2
Farina di segale	2,17
Wurstel di manzo	2,17
Burrito con carne	2,15
Hamburger (Burger King)	2,15
Insaccato di tacchino affumicato	2,15
Noce moscata	2,15
Ali di pollo arrosto	2,14
Paté di fegato di pollo	2,14
Orzo perlato	2,13
Ali di pollo fritte	2,12
Coscia di pollo	2,12
Cosciotti di pollo arrosto	2,11
Milza	2,11
Crostata al cioccolato	2,1
Germogli soia soffritti	2,1
Limburger	2,1
Prosciutto crudo	2,1
Carne di cervo	2,09
Wurstel di maiale	2,09
Roquefort	2,08
Farina di malto	2,06
Hamburger	2,06
Timo (animelle)	2,06
Salsiccia di vitello	2,05
Polmone di maiale	2,03
Spugnola o morchella	2,03
Ali di pollo in umido	2,02
Hot dog	2,02
Riso integrale	2,02
Cioccolato fondente (45-60%)	2,01
Farina d'orzo	2
Spirulina essiccata	2
Burrito con fagioli e manzo	1,99
Pomodori secchi	1,99
Rognone di vitello	1,97
Fonduta	1,96
Gamberetti in scatola	1,96
Muschio irlandese	1,95
Animelle di agnello	1,93

Alimento	Zinco mg/100gr
Bulgur	1,93
Carne di bufalo	1,93
Macinato magro di maiale	1,93
Rognone	1,92
Spaghetti all'uovo	1,92
Big Mac (McDonald's)	1,91
Cheeseburger (McDonald's)	1,91
Anatra	1,9
Fagiolo kidney	1,9
Cipolla disidratata	1,89
Cuore di agnello	1,87
Hamburger (McDonald's)	1,87
Trippa di maiale	1,85
Wurstel di manzo e maiale	1,84
Wurstel di tacchino	1,84
Cannella	1,83
Polenta	1,82
Polenta bianca	1,82
Prosciutto cotto affumicato	1,81
Timo fresco	1,81
Farina masa	1,8
Pane integrale	1,8
Polmone d'agnello	1,8
Pasta di farina di mais	1,79
Sovracosce di pollo arrosto	1,79
Barretta di riso e frumento	1,78
Tacchino	1,77
Cosciotti di pollo crudi	1,76
Taco con carne, formaggio e lattuga	1,75
Calamari fritti	1,74
Fesa di tacchino arrosto	1,74
Farina di mais bianca	1,73
Farina di mais gialla	1,73
Seppie	1,73
Acciughe	1,72
Pomodoro in polvere	1,71
Spaghetti giapponesi soba	1,71
Cuore	1,7
Miglio	1,68
Polpo	1,68
Grano germogliato	1,65
Osmero americano	1,65
Ali di pollo crude	1,63
Gamberi in umido	1,63
Anguilla	1,62
Wasabi	1,62
Milza di vitello	1,61
Polmone	1,61
Taco	1,61
Cotechino	1,6
Cozze	1,6
Mortadella	1,6
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	1,6
Caprino stagionato	1,59
Cocco essiccato	1,59
Stoccafisso	1,59
Nachos con formaggio	1,58

Alimento	Zinco mg/100gr
Uovo di tacchino	1,58
Carne di coniglio	1,57
Crusca di mais	1,56
Calamari	1,53
Coscia di fagiano	1,53
Sovracosce di pollo crude	1,52
Germogli di lenticchie	1,51
Prosciutto cotto alta qualità	1,5
Riso integrale soffiato	1,5
Zampone	1,5
Carpa	1,48
Crema di mandorle	1,48
Pumpernickel (pane di segale)	1,48
Cuore di vitello	1,47
Uovo di quaglia	1,47
Crackers integrali	1,46
Farina di sorgo	1,44
Pane di patate	1,44
Polpette di tacchino	1,44
Nachos con formaggio, fagioli e carne	1,43
Pane grattugiato	1,43
Salsiccia di pollo	1,43
Peperoncino ancho essiccato	1,42
Trippa	1,42
Pasta	1,41
Spaghetti	1,41
Uovo d'anatra	1,41
Ciccioli	1,4
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	1,4
Panino con pollo (Burger King)	1,4
Peperoncino pasilla essiccato	1,4
Prosciutto cotto scelto sgrassato	1,4
Sardine in salsa di pomodoro	1,4
Spaghetti cinesi	1,4
Uovo fritto	1,39
Gamberi impanati e fritti	1,38
Aringa affumicata	1,36
Insalata taco	1,36
Pane di crusca	1,35
Ricotta light	1,34
Farina di segale chiara	1,33
Focaccia	1,33
Uovo d'oca	1,33
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	1,32
Pizza	1,32
Pane di crusca di riso	1,31
Sardine sott'olio	1,31
Tortillas	1,31
Gambero d'acqua dolce	1,3
Kellogg's Special K	1,3
Minestra di verdura	1,3
Noci macadamia	1,3
Pancetta arrotolata	1,3
Prosciutto cotto scelto	1,3
Zuppa di piselli e prosciutto	1,3
Noce macadamia tostata	1,29
Noce macadamia tostata (con sale)	1,29

Alimento	Zinco mg/100gr
Uovo	1,29
Uovo in camicia	1,29
Carne di antilocapra	1,28
Cervello di maiale	1,27
Muffins al mirtillo	1,27
Kellogg's Rice Krispies	1,26
Crocchette di pollo	1,24
Fesa di tacchino	1,24
Piselli freschi	1,24
Laminaria	1,23
Pasta fresca all'uovo	1,22
Faraona	1,2
Kellogg's Special K con frutti rossi	1,2
Prosciutto cotto sgrassato	1,2
Riso glutinoso	1,2
Wurstel di soia	1,2
Pepe nero	1,19
Piselli bolliti	1,19
Piselli bolliti (senza sale)	1,19
Cervello di agnello	1,17
Germogli di soia	1,17
Pancetta	1,17
Aglio	1,16
Polmone di vitello	1,16
Ricotta	1,16
Paté di pollo	1,15
Biscotti savoiardi	1,14
Biscotti savoiardi senza limone	1,14
Pane di segale	1,14
Tempè	1,14
Pepe bianco	1,13
Yogurt scremato al cioccolato	1,13
Fagioli cannellini in scatola	1,12
Cervello di vitello	1,11
Dolcetti al cioccolato	1,11
Menta piperita, fresca	1,11
Wurstel di pollo	1,11
Bagel	1,1
Biscottini	1,1
Castagna giapponese	1,1
Champignon	1,1
Chenopodio ambrosioide	1,1
Germogli di bambù	1,1
Kellogg's Berry Rice Krispies	1,1
Noce di cocco	1,1
Patatine fritte (Burger King)	1,1
Prosciutto cotto	1,1
Sgombro sotto sale	1,1
Biscotti wafers	1,09
Menta verde, fresca	1,09
Omelette	1,09
Patatine senza sale	1,09
Riso	1,09
Zafferano	1,09
Petto di pollo fritto	1,08
English muffins	1,07
Prezzemolo	1,07

Alimento	Zinco mg/100gr
Crema di nocciole e cioccolato	1,06
Alga nori	1,05
Polpette di pollo	1,05
Semola	1,05
Uovo sodo	1,05
Zampa di maiale in umido	1,05
Germogli di soia al vapore	1,04
Pasticcini crema e cioccolato	1,04
Uova strapazzate	1,04
Croissant alla mela	1,03
Fagioli dall'occhio bolliti	1,03
Shiitake o lentinula edodes	1,03
Cervello di manzo	1,02
Farina 00	1,02
Frattaglie di maiale	1,02
Pancia di maiale	1,02
Peperoncino piccante	1,02
Riso parboiled	1,02
Torta alle noci pecan	1,02
Tortellini	1,02
Bastoncini di pollo	1,01
Fagioli dall'occhio freschi	1,01
Pepe giamaicano	1,01
Pollo	1,01
Lasagne alla bolognese	1
Lumache di mare	1
Petto di pollo arrosto	1
Salsa di carne (manzo)	1
Stufato di manzo in scatola	1
Tartaruga di mare	1
Uova di pesce	1
Zampe di rana	1
Aringa	0,99
Burrito con carne e fagioli	0,99
Lavarello o coregone	0,99
Soia fresca	0,99
Doughnuts	0,98
Pane al germe di grano	0,98
Salsa di formaggio	0,98
Brownies	0,97
Fagiano	0,97
Gamberi	0,97
Petto di pollo in umido	0,97
Testa in cassetta	0,97
Yogurt bianco scremato	0,97
Insalata con prosciutto e formaggio	0,96
Caviale	0,95
Pane bianco	0,95
Biscotti al burro con goccioline	0,94
Cracker light	0,94
Croissant al formaggio	0,94
Crostini di pane	0,94
Latte condensato	0,94
Panino prosciutto e formaggio	0,94
Salatini soffici	0,94
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	0,93
Rosmarino	0,93

Alimento	Zinco mg/100gr
Caprino morbido	0,92
Farina di carrube	0,92
Fiocchi d'avena con latte intero	0,92
Germogli di alfa alfa	0,92
Paté de foie gras	0,92
Paté di fegato d'oca affumicato	0,92
Aneto fresco (foglie)	0,91
Capasanta	0,91
Pollo impanato e fritto	0,91
Soia fresca bollita	0,91
Soia fresca bollita (senza sale)	0,91
Foglie di amaranto	0,9
Germogli di soia verde soffritti	0,9
Tonno sott'olio	0,9
Zuppa di pollo e verdure	0,9
Biscotti al cacao con crema	0,89
Germogli di fagioli	0,89
Pane d'avena	0,89
Yogurt intero alla frutta	0,89
Baguette	0,88
Foglie di amaranto bollite	0,88
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	0,88
Castagna cinese	0,87
Burrito con fagioli e formaggio	0,86
Cono al cioccolato	0,86
Pane	0,86
Panino per hamburger	0,86
Fagioli borlotti in scatola	0,84
Farina 0	0,84
Guanciale di maiale	0,84
Pane arabo	0,84
Vongole in vasetto	0,84
Cuscus	0,83
Gallina in umido	0,83
Salsa di rafano o cren	0,83
Yogurt magro alla vaniglia	0,83
Crackers	0,82
Gelato ricoperto di cioccolato	0,82
Neufchatel	0,82
Orecchie di mare	0,82
Pesce latte	0,82
Piselli surgelati	0,82
Tonnetto striato	0,82
Zuppa di pinne di squalo	0,82
Basilico fresco	0,81
Biscotti graham crackers	0,81
Pesce serra	0,81
Biscotti alla frutta	0,8
Farina di riso	0,8
Salsa di carne (pollo)	0,8
Salsa di carne (tacchino)	0,8
Tofu	0,8
Biscotti d'avena	0,79
Indivia	0,79
Pane all'uovo	0,79
Molva	0,78
Pesce lupo	0,78

Alimento	Zinco mg/100gr
Pomodori secchi sott'olio	0,78
Salatini	0,78
Butterfish	0,77
Crackers non salati in superficie	0,77
Fagioli navy in scatola	0,77
Gelone o orecchione	0,77
Petto di pollo al microonde	0,77
Tonno al naturale	0,77
Bottatrice	0,76
Spinaci bolliti	0,76
Spinaci bolliti (senza sale)	0,76
Zampa di maiale	0,76
Croissant	0,75
Grifola frondosa	0,75
McChicken (McDonald's)	0,75
Spaghetto di riso	0,74
Yogurt magro alla frutta	0,74
Zucchina centenaria	0,74
Bisgnè non farcito	0,73
Fagioli in umido	0,73
Patate fritte	0,73
Biscotti al cocco	0,71
Gallinacci o finferli	0,71
Burrito con fagioli	0,7
Fagioli dell'occhio in scatola	0,7
Sugo di funghi	0,7
Gelato fior di latte	0,69
Patate gratinate	0,69
Pane toscano	0,68
Waffle	0,68
Cono per gelato	0,67
Cracker al latte	0,67
Foglie di vite	0,67
Fungo del muschio	0,67
Ghiande secche	0,67
Latte di cocco	0,67
Luccio	0,67
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,67
Caprino	0,66
Pesce spada	0,66
Piselli in scatola	0,66
Trota	0,66
Uvetta di Corinto	0,66
Biscotti marshmallow	0,65
Champignon grigliati	0,65
Fagioli di Lima in scatola	0,65
Fungo dell'olmo	0,65
Pesce persico	0,65
Pollo fritto	0,65
Riso soffiato con miele e latte intero	0,65
Salmone in scatola	0,65
Avocado	0,64
Biscotti gocciolate	0,64
Cime di rapa	0,64
Mousse al cioccolato	0,64
Salmone	0,64
Senape (salsa)	0,64

Alimento	Zinco mg/100gr
Zuppa di piselli	0,64
Ceci in scatola	0,63
Cime di rapa bollite	0,63
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,63
Crema di pomodoro	0,63
Crema di pomodoro (senza sale)	0,63
Latte e cacao	0,63
Maranta	0,63
Petto di fagiano	0,63
Sgombro	0,63
Fave in scatola	0,62
Mais bollito	0,62
Mais bollito (senza sale)	0,62
Pancake al burro	0,62
Radicchio	0,62
Eclairs	0,61
Melone cinese da conserva	0,61
Asparagi bolliti	0,6
Asparagi bolliti (senza sale)	0,6
Bocconcini di pollo	0,6
Brioche con gelato	0,6
Gallina	0,6
Gombo	0,6
Grasso del maiale	0,6
Moringa (foglie)	0,6
Pasta al sugo con polpette	0,6
Patate con formaggio e prosciutto	0,6
Sundae al cioccolato	0,6
Tequila sunrise	0,6
Tonno pinna blu	0,6
Zuppa di granchi	0,6
Asparagi surgelati	0,59
Crocchette di pollo (McDonald's)	0,59
Insalata valeriana	0,59
Pan di spagna	0,59
Pastinaca	0,59
Yogurt bianco	0,59
Alga agar	0,58
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,58
Fave fresche	0,58
Gamberetti fritti	0,58
Gelato al cioccolato	0,58
Petto di pollo	0,58
Torta al cioccolato	0,58
Caldarroste	0,57
Ciambelle al cioccolato	0,57
Shake alla vaniglia (fast food)	0,57
Erba cipollina	0,56
Pancake fatto in casa	0,56
Ravanello	0,56
Spinaci surgelati	0,56
Storione affumicato	0,56
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,56
Biscotti allo zenzero	0,55
Cupcake al cioccolato	0,55
Fichi secchi	0,55
Involtini primavera	0,55

Alimento	Zinco mg/100gr
Minestra di fagioli	0,55
Asparagi	0,54
Biscotti	0,54
Dolce danese	0,54
Dolce danese al limone	0,54
Fecola di patate	0,54
Fette biscottate dolci (zwieback)	0,54
Gelato con gocce di cioccolato	0,54
Insalata con gamberetti	0,54
Latte di pecora	0,54
Mais bianco bollito	0,54
McFlurry (McDonald's)	0,54
Pancake al mirtillo	0,54
Aringa del Pacifico	0,53
Aringa marinata	0,53
Biscotti di pasta frolla	0,53
Champignon grandi	0,53
Mais bianco in scatola	0,53
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,53
Mais in scatola	0,53
Mais in scatola (senza sale)	0,53
Mora	0,53
Spaghetti con pomodoro e carne	0,53
Spinaci	0,53
Sundae al caramello	0,53
Cefalo o muggine	0,52
Champignon bianchi	0,52
Cipolla d'inverno	0,52
Gelato al cioccolato (soft)	0,52
Pasta con sugo ai wurstel	0,52
Ricciola	0,52
Zuppa di manzo e verdure	0,52
Cheesecake	0,51
Ghianda	0,51
Vongole	0,51
Coriandolo fresco	0,5
Filet-O-Fish (McDonald's)	0,5
Pesce Asinello affumicato	0,5
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,5
Carciofo	0,49
Castagne fresche	0,49
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,49
Riso soffiato con latte intero	0,49
Broccoli surgelati	0,48
Cernia	0,48
Latte e cioccolato	0,48
Latte parzialmente scremato	0,48
Milk shake al cioccolato	0,48
Pesce gatto	0,48
Shortcake	0,48
Tonno bianco al naturale	0,48
Torta di banane	0,48
Budino al creme caramel	0,47
Crocchette di patate (hash browns)	0,47
Fave bollite	0,47
Fave bollite (senza sale)	0,47
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,47

Alimento	Zinco mg/100gr
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,47
Germogli di soia verde bolliti	0,47
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,47
Merluzzo nero	0,47
Riso e tacchino	0,47
Rucola	0,47
Salmone keta	0,47
Tonno bianco sott'olio	0,47
Eggnog	0,46
Fagioli in scatola	0,46
Insalata con uovo e formaggio	0,46
Lampuga	0,46
Mais bianco sottovuoto	0,46
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	0,46
Mais dolce	0,46
Mais sottovuoto	0,46
Mais sottovuoto (senza sale)	0,46
Piselli e riso integrale	0,46
Riso soffiato con latte intero e banane	0,46
Torta al burro	0,46
Torta di zucca	0,46
Bignè alla crema	0,45
Biscotti alla melassa	0,45
Broccoli bolliti	0,45
Broccoli bolliti (senza sale)	0,45
Mais bianco dolce	0,45
Merluzzo	0,45
Moringa (bacello)	0,45
Pasta al formaggio	0,45
Spaghetti giapponesi somen	0,45
Sundae al caramello (McDonald's)	0,45
Trota di mare	0,45
Trota iridea	0,45
Caramelle al caramello	0,44
Cavolo verde	0,44
Crocchette di pesce	0,44
Dattero (medjool)	0,44
Farinello	0,44
Patatine fritte (McDonald's)	0,44
Prugne secche	0,44
Salmone reale	0,44
Basella, spinacio indiano	0,43
Bevanda al cioccolato	0,43
Biscotti alla vaniglia	0,43
Latte al malto	0,43
Shake alla fragola (McDonald's)	0,43
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,43
Squalo	0,43
Sundae alla fragola	0,43
Budino al cioccolato	0,42
Cavolini di bruxelles	0,42
Cicoria	0,42
Frittelle di cipolle	0,42
Lampone	0,42
Latte scremato	0,42
Latte scremato (1% di grasso)	0,42
Medusa sotto sale	0,42

Alimento	Zinco mg/100gr
Pasta di guava	0,42
Salmone rosso	0,42
Storione	0,42
Broccoli italiani	0,41
Fiocchi di latte	0,41
Germogli di soia verde	0,41
Glassa al cocco	0,41
Insalata con pollo	0,41
Rana pescatrice	0,41
Salmone argentato	0,41
Shake al cioccolato (fast food)	0,41
Succo di mora	0,41
Tarassaco	0,41
Branziona o spigola	0,4
Broccolo (fiore)	0,4
Carciofo bollito	0,4
Carciofo bollito (senza sale)	0,4
Foglie del broccolo	0,4
Pasta con verdure	0,4
Scalogo	0,4
Biscotti strudel al fico	0,39
Cavolo cinese bollito	0,39
Cipollotti	0,39
Fagiolo goa	0,39
Milk shake alla vaniglia	0,39
Salmone rosa	0,39
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,39
Torta allo zenzero	0,39
Zucchine bollite	0,39
Zucchine bollite (senza sale)	0,39
Biscotti al burro	0,38
Brosmio	0,38
Fagiolini cotti al microonde	0,38
Foglie di barbabietola	0,38
Latte intero alta qualità	0,38
Latticello	0,38
Manzo e verdure	0,38
Pancake	0,38
Panna acida	0,38
Pasta al pomodoro	0,38
Riso con pollo	0,38
Scorzonera	0,38
Spinaci della Nuova Zelanda	0,38
Wakame	0,38
Alosa	0,37
Fagiolini serpenti	0,37
Farina di mais	0,37
Latte intero	0,37
Panna spray	0,37
Spalla grassa	0,37
Tonno pinne gialle	0,37
Bietola	0,36
Faggina	0,36
Fagiolini serpenti bolliti	0,36
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	0,36
Halibut	0,36
Passata di pomodoro	0,36

Alimento	Zinco mg/100gr
Passata di pomodoro (senza sale)	0,36
Pasta al ragù	0,36
Patate al forno	0,36
Pesce pietra	0,36
Ravioli al formaggio	0,36
Shake alla frutta (fast food)	0,36
Zuppa di asparagi	0,36
Barbabietola	0,35
Barbabietola bollita	0,35
Barbabietola bollita (senza sale)	0,35
Bucce di patate	0,35
Castagne secche	0,35
Melagrana	0,35
Patate bianche al forno	0,35
Patate fritte surgelate	0,35
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,35
Gelato alla fragola	0,34
Hash Browns (McDonald's)	0,34
Manioca	0,34
Rutabaga	0,34
Semi di ginkgo	0,34
Zenzero fresco	0,34
Bietole bollite	0,33
Bietole bollite (senza sale)	0,33
Budino alla vaniglia	0,33
Carote surgelate	0,33
Cavolini di bruxelles bolliti	0,33
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	0,33
Insalata di patate con uova	0,33
Lappa	0,33
Patate al microonde	0,33
Patate al microonde (senza sale)	0,33
Patate rosse	0,33
Radici di cicoria	0,33
Sedano rapa	0,33
Surimi	0,33
Torta al cocco	0,33
Biscotti con uvetta	0,32
Capperi (in scatola)	0,32
Carciofi surgelati	0,32
Crocchette di patate (Burger King)	0,32
Gelato con biscotto	0,32
Pasta con formaggio	0,32
Patate dolci al forno	0,32
Pesce Asinello	0,32
Salsa di soia	0,32
Sogliola e platessa	0,32
Uva passa	0,32
Zucca	0,32
Crateva religiosa (Abiyuch)	0,31
Merluzzo nordico	0,31
Pesce Pollock	0,31
Salmone affumicato	0,31
Zucchina centenaria bollita	0,31
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	0,31
Basella o spinacio indiano	0,3
Fagiolini e patate	0,3

Alimento	Zinco mg/100gr
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,3
Patata dolce	0,3
Patate bollite	0,3
Patate congelate	0,3
Patate O'Brien	0,3
Pollo e verdure	0,3
Prosciutto e verdure	0,3
Tacchino con verdure	0,3
Zuppa di gamberi	0,3
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,3
Crocchette di patate	0,29
Dattero (deglet noor)	0,29
Fiocchi di latte (con verdure)	0,29
Glassa al cioccolato	0,29
Melassa	0,29
Patate	0,29
Patate bianche	0,29
Patate russet	0,29
Senape con miele	0,29
Zucchine	0,29
Mais in scatola (sgocciolato)	0,28
Pomodori gialli	0,28
Purè di patate	0,28
Sagittaria	0,28
Tarassaco bollito	0,28
Torta al limone	0,28
Yogurt alla mela, colato	0,28
Cavolfiore	0,27
Lattuga asparago	0,27
Mix di verdure	0,27
Panna da caffetteria	0,27
Patate bollite senza buccia	0,27
Pomodoro in barattolo	0,27
Purè di patate (con burro)	0,27
Rapa	0,27
Ribes nero	0,27
Torta di frutta	0,27
Burro light con sale	0,26
Burro light senza sale	0,26
Dessert con yogurt alla banana	0,26
Ketchup	0,26
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	0,26
Peperoncino serrano	0,26
Adobo	0,25
Castagne bollite	0,25
Fagiolini bolliti	0,25
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,25
Nopal	0,25
Panna da cucina	0,25
Peperoncino Banana Pepper	0,25
Peperoni rossi	0,25
Riso e pollo	0,25
Salsa per la pizza	0,25
Salsa verde	0,25
Carote	0,24
Cavolo verde bollito	0,24
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,24

Alimento	Zinco mg/100gr
Fagiolini	0,24
Igname tropicale	0,24
Crescione dell'orto	0,23
Guava (guayaba)	0,23
Lattuga romana	0,23
Melanzane sott'aceto	0,23
Panna da montare	0,23
Ribes rosso	0,23
Taro	0,23
Torta alla crema di cioccolato	0,23
Torta di mele (McDonald's)	0,23
Torta fritta al limone	0,23
Torta fritta alla ciliegia	0,23
Torta fritta alla frutta	0,23
Zucca bollita	0,23
Zucca bollita (senza sale)	0,23
Agnello con verdure	0,22
Borragini bollite	0,22
Borragini bollite (senza sale)	0,22
Cavolo rosso	0,22
Latte di bufala	0,22
Miele	0,22
Mince pie	0,22
Olive nere	0,22
Rombo	0,22
Sagittaria bollita	0,22
Sagittaria bollita (senza sale)	0,22
Cipolle bollite	0,21
Cipolle bollite (senza sale)	0,21
Insalata	0,21
Mangostano sciroppato	0,21
Salsa per spaghetti	0,21
Succo di prugna	0,21
Acetosa	0,2
Albicocche	0,2
Borragine	0,2
Carote bollite	0,2
Carote bollite (senza sale)	0,2
Cavolo bollito	0,2
Cavolo bollito (senza sale)	0,2
Cetriolo (con la buccia)	0,2
Finocchio	0,2
Foglie di senape	0,2
Foglie di zucca	0,2
Foglie di zucca bollite	0,2
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,2
Insalata di patate	0,2
Lattuga	0,2
Lattuga rossa	0,2
Patate dolci bollite	0,2
Rapa bollita	0,2
Salsa di pomodoro	0,2
Sedano rapa bollito	0,2
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,2
Spirulina	0,2
Sugo alla marinara	0,2
Sugo di pesce	0,2

Alimento	Zinco mg/100gr
Torta di cliegie	0,2
Torta di mirtilli	0,2
Zampa di maiale in salamoia	0,2
Foglie di rapa	0,19
Giuggiola essiccata	0,19
Strudel	0,19
Torta di mele	0,19
Zucca spaghetti	0,19
Cardi bolliti	0,18
Cardi bolliti (senza sale)	0,18
Carotine	0,18
Cavolo	0,18
Dessert con yogurt alla pesca	0,18
Kellogg's Corn Flakes	0,18
Lardo di maiale	0,18
Lattuga riccia	0,18
Melone	0,18
Purè di patate istantaneo	0,18
Biscotti della fortuna	0,17
Cardi	0,17
Cavolfiore bollito	0,17
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,17
Cetriolo	0,17
Cipolla	0,17
Kumquat	0,17
Latte umano	0,17
Peperone giallo	0,17
Pesca	0,17
Pescanoce (nettarina)	0,17
Pomodoro	0,17
Farfaraccio	0,16
Indivia belga	0,16
Melanzana	0,16
Mirtillo	0,16
Tabasco	0,16
Torta alla crema	0,16
Banana	0,15
Crescione dell'orto bollito	0,15
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,15
Fico	0,15
Lattuga iceberg	0,15
Nettare di papaya	0,15
Salsa di peperoncini rossi	0,15
Salsa di peperoncini verdi	0,15
Succo di pomodoro	0,15
Zucca invernale	0,15
Dessert con yogurt al mirtillo	0,14
Foglie di rapa bollite	0,14
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,14
Fragola	0,14
Kellogg's frosties	0,14
Kiwi	0,14
Peperoncino jalapeno	0,14
Platano	0,14
Pomodori arancioni	0,14
Pomodori bolliti	0,14
Sedano bollito	0,14

Alimento	Zinco mg/100gr
Sedano bollito (senza sale)	0,14
Succo di frutta con yogurt scremato	0,14
Vino rosso (Merlot)	0,14
Vino rosso da tavola	0,14
Cipolla dolce	0,13
Maionese	0,13
Peperone verde	0,13
Pere e ananas	0,13
Pina colada	0,13
Ravanello bianco	0,13
Salsa barbecue	0,13
Sedano	0,13
Siero del latte	0,13
Zucca dolce	0,13
Ananas	0,12
Carciofo di Gerusalemme	0,12
Fico d'India	0,12
Karkadè	0,12
Melanzane bollite	0,12
Melanzane bollite (senza sale)	0,12
Mora del gelso	0,12
Peperoni rossi bolliti	0,12
Peperoni verdi bolliti	0,12
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,12
Porro	0,12
Rapa bollita (senza sale)	0,12
Salsa tartara	0,12
Tapioca	0,12
Uva spina	0,12
Vino bianco (Chardonnay)	0,12
Vino bianco da tavola	0,12
Albicocche sciroppate	0,11
Grasso della pancetta	0,11
Kaki	0,11
Lardo	0,11
Lime	0,11
Macedonia di frutta tropicale	0,11
Maionese light	0,11
Patate dolci	0,11
Pesche	0,11
Sambuco	0,11
Succo d'ananas	0,11
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,11
Vaniglia (estratto)	0,11
Acerola	0,1
Acqua di cocco	0,1
Acqua tonica	0,1
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	0,1
Amarena	0,1
Ananas sciroppato	0,1
Anguria	0,1
Aranciata	0,1
Brodo di pesce	0,1
Fiori di zucca bolliti	0,1
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	0,1
Kiwi giallo (gold)	0,1
Maracuja (frutto della passione)	0,1

Alimento	Zinco mg/100gr
Mirtillo palustre (cranberry)	0,1
Pera	0,1
Prugna	0,1
Rabarbaro	0,1
Sale da cucina	0,1
Strutto	0,1
Succo di acerola	0,1
Tamarindo	0,1
Burro	0,09
Burro salato	0,09
Mango	0,09
Nettare di albicocca	0,09
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,09
Pesche sciroppate	0,09
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,09
Salsa agrodolce	0,09
Succo d'arancia e banane	0,09
Succo di melagrana	0,09
Torta alle pesche	0,09
Aceto balsamico	0,08
Macedonia	0,08
Nettare di pesca	0,08
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,08
Papaya	0,08
Prugne e tapioca	0,08
Succo di lime	0,08
Succo di pera	0,08
Vino da cucina	0,08
Arancia	0,07
Banane e tapioca	0,07
Brodo di pollo	0,07
Ciliegia	0,07
Farina di maranta	0,07
Litchi	0,07
Mandarino	0,07
Nettare di pera	0,07
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,07
Olio di semi di lino	0,07
Pomodori verdi	0,07
Pompelmo	0,07
Rum	0,07
Spumante dolce	0,07
Spumante secco	0,07
Succo d'arancia e carote	0,07
Succo d'arancia e pompelmo	0,07
Succo d'uva	0,07
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,07
Torta paradiso	0,07
Uva	0,07
Amido di mais	0,06
Clementina	0,06
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,06
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,06
Horchata	0,06
Limone	0,06
Margarina spalmabile	0,06
Marmellata di albicocche	0,06

Alimento	Zinco mg/100gr
Marmellata di mele	0,06
Porri bolliti	0,06
Porri bolliti (senza sale)	0,06
Succo di maracuja	0,06
Whiskey sour	0,06
Zuppa di sedano	0,06
Caffè espresso	0,05
Caffè espresso decaffeinato	0,05
Caramelle di gelatina	0,05
Frutta candita	0,05
Ginger ale	0,05
Giuggiola	0,05
Mela	0,05
Nespola	0,05
Succo d'arancia	0,05
Succo di limone	0,05
Succo di mela e mirtillo	0,05
Succo di mela e prugna	0,05
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,05
Succo di pompelmo	0,05
Succo di pompelmo rosa	0,05
Aceto di mele	0,04
Albicocca e tapioca	0,04
Camomilla	0,04
Daiquiri	0,04
Marmellata d'arance	0,04
Marshmallows	0,04
Mela (con la buccia)	0,04
Mela cotogna	0,04
Mela cotta	0,04
Mela e mirtilli	0,04
Mele sminuzzate	0,04
Olive verdi	0,04
Sprite	0,04
Succo d'arancia (conservato)	0,04
Succo d'arancia e albicocca	0,04
Succo d'arancia e ananas	0,04
Succo di mela e banana	0,04
Succo di mela e uva	0,04
Succo di prugna e arancia	0,04
Aceto (di vino rosso)	0,03
Albume	0,03
Banane e ananas con tapioca	0,03
Cavolo rapa	0,03
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	0,03
Dessert con mango e tapioca	0,03
Liquore al caffè	0,03
Mela e lampone	0,03
Mele scioppate	0,03
Nettare di guava	0,03
Succo d'arancia e mela	0,03
Succo d'arancia, mela e banane	0,03
Succo di mandarino	0,03
Succo di mela e cliegia	0,03
Succo di mela e pesca	0,03
Succo di mela e susina	0,03
Zucchero di canna	0,03

Alimento	Zinco mg/100gr
Caffè	0,02
Caffè decaffeinato	0,02
Cetrioli sott'aceto	0,02
Cola con caffeina	0,02
Limonata	0,02
Nettare di Guanabana	0,02
Nettare di mango	0,02
Nettare di tamarindo	0,02
Pera-mela	0,02
Sake	0,02
Succo di mela	0,02
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,02
Tè nero	0,02
Tè nero deteinato	0,02
Whisky	0,02
Aceto distillato	0,01
Acqua del rubinetto	0,01
Birra	0,01
Birra Budweiser light	0,01
Birra light	0,01
Caffè d'orzo	0,01
Caffè solubile	0,01
Caramelle dure	0,01
Cola light	0,01
Cola senza caffeina	0,01
Olio di arachidi	0,01
Olio di soia	0,01
Powerade al limone-lime	0,01
Zucchero	0,01