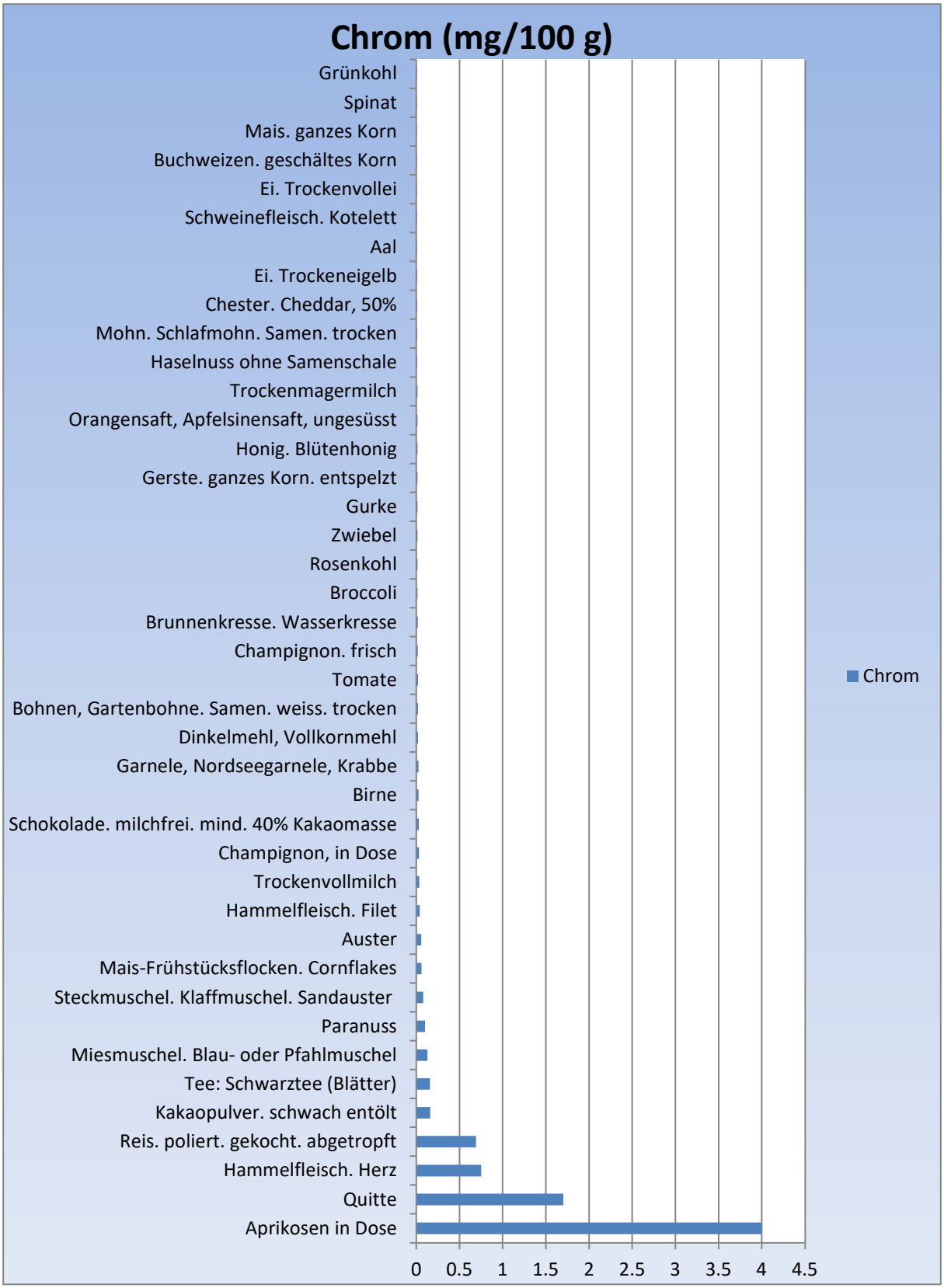
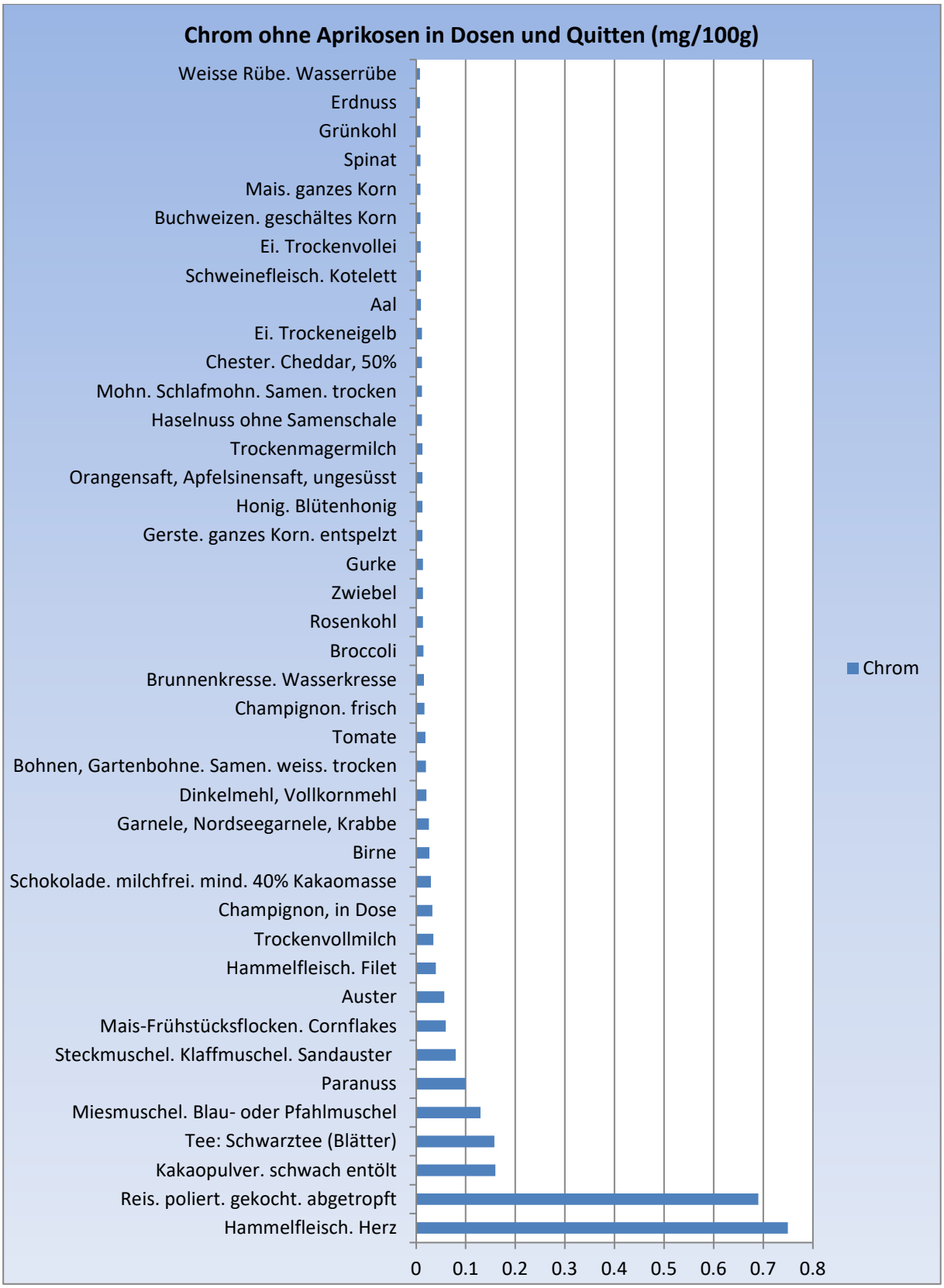
Chrom - Graphik

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch


Chrom (mg/100 g)
Grünkohl
Spinat
Mais. ganzes Korn
Buchweizen. geschältes Korn
Ei. Trockenvollei
Schweinefleisch. Kotelett
Aal
Ei. Trockeneigelb
Chester. Cheddar, 50%
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken
Haselnuss ohne Samenschale
Trockenmagermilch
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst
Honig. Blütenhonig
Gerste. ganzes Korn. entspelzt
Gurke
Zwiebel
Rosenkohl
Broccoli
Brunnenkresse. Wasserkresse
Champignon. frisch
Tomate
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken
Dinkelmehl, Vollkornmehl
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe
Birne
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse
Champignon, in Dose
Trockenvollmilch
Hammelfleisch. Filet
Auster
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster
Paranuss
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel
Tee: Schwarztee (Blätter)
Kakaopulver. schwach entölt
Reis. poliert. gekocht. abgetropft
Hammelfleisch. Herz
Quitte
Aprikosen in Dose
0
0.5
1
1.5
2
2.5
3
3.5
4
4.5
Chrom


Chrom ohne Aprikosen in Dosen und Quitten (mg/100g)
Weisse Rübe. Wasserrübe
Erdnuss
Grünkohl
Spinat
Mais. ganzes Korn
Buchweizen. geschältes Korn
Ei. Trockenvollei
Schweinefleisch. Kotelett
Aal
Ei. Trockeneigelb
Chester. Cheddar, 50%
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken
Haselnuss ohne Samenschale
Trockenmagermilch
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst
Honig. Blütenhonig
Gerste. ganzes Korn. entspelzt
Gurke
Zwiebel
Rosenkohl
Broccoli
Brunnenkresse. Wasserkresse
Champignon. frisch
Tomate
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken
Dinkelmehl, Vollkornmehl
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe
Birne
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse
Champignon, in Dose
Trockenvollmilch
Hammelfleisch. Filet
Auster
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster
Paranuss
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel
Tee: Schwarztee (Blätter)
Kakaopulver. schwach entölt
Reis. poliert. gekocht. abgetropft
Hammelfleisch. Herz
0
0.1
0.2
0.3
0.4
0.5
0.6
0.7
0.8
Chrom