

Цинк

Препоръчителна дневна доза Цинк в mg

Група	Възраст/Състояние	Препоръчителен дневен прием [mg/ден]
Бebета	0–4 месеца	1.5 mg
Бebета	4–12 месеца	2.5 mg
Деца	1–4 години	3 mg
Деца	4–7 години	4 mg
Деца	7–10 години	6 mg
Момчета	10–13 години	9 mg
Момичета	10–13 години	8 mg
Момичета	13–15 години	10 mg
Момчета	13–15 години	12 mg
Мъже	15–19 години	14 mg
Жени	15–19 години	11 mg
Мъже	над 19 години	14 mg
Жени	над 19 години	8 mg
Бременни жени	1 триместър	9 mg
Бременни жени	2–3 триместър	11 mg
Кърмещи	-	13 mg

Съдържанието на цинк – в mg – на 100 г храна

 Пшеничен зародиш 17 mg	 Стриди 16 mg	 Телешки черен дроб 11.79 mg	 Семена от диня 10.24 mg	 Конопен и семена 10.6 mg	 Тиквени семки 10.3 mg	 Пшенични трици 9.4 mg
 Макови семена 7.9 mg	 Кардамон 7.5 mg	 Сусамови семена 7.46 mg	 Семена от целина 6.9 mg	 Какао на прах 6.8 mg	 Свински черен дроб 6.35 mg	 Синапено семе 6.1 mg
 Слънчогледов и семки 5.8 mg	 Кашу 5.54 mg	 Кимион 5.5 mg	 Магданоз 5.44 mg	 Анасон 5.3 mg	 Говеждо месо 5.24 mg	 Семена от копър 5.2 mg
 Ленено семе 5 mg	 Говежди черен дроб 5 mg	 Емментал 4.63 mg	 Едам 4.6 mg	 Агнешко месо 4.35 mg	 Пиперки 4.33 mg	 Чили 4.30 mg
 Кедрови ядки 4.25 mg	 Бразилски и орехи 4 mg	 Салам 4 mg	 Мащерка 4 mg	 Босилек 3.96 mg	 Гауда 3.9 mg	 Хлебна мая 3.9 mg
 Пълнозърнесто ръжено 3.79 mg	 Омар 3.79 mg	 Пастет 3.6 mg	 Телешки език 3.57 mg	 Тилситер 3.5 mg	 Соя 3.4 mg	 Свинска плешка 3.21 mg

брашно 3.8 mg						
 Бадеми 3.12 mg	 Моцарела 3.2 mg	 Хрупкав хляб 3.1 mg	 Горгонзола 3 mg	 Сирене фета 2.9 mg	 Фъстъци 2.87 mg	 Пресен лук 2.84 mg
 Смесена кайма 2.75 mg	 Спелда 2.7 mg	 Камамбер 2.7 mg	 Орехи 2.7 mg	 Шоколад 2.66 mg	 Свински шницел 26 mg	 Пшенично пълнозърнесто брашно 2.6 mg
 Мюсли 25 mg	 Свинско месо 2.5 mg	 Гъска 2.46 mg	 Лешници 2.45 mg	 Ръжено брашно тип 1150 2.4 mg	 Свинско шкембе 2.39 mg	 Жълтък от яйце 2.3 mg
 Котлет 2.28 mg	 Индийско орехче 2.15 mg	 Розмарин 2.08 mg	 Пуешко месо 2 mg	 Шунка 2 mg	 Леща 1.94 mg	 Бял боб 1.89 mg
 Амарант 187 mg	 Змиорка 1.85 mg	 Канела 1.83 mg	 Овесени ядки 1.82 mg	 Просо 1.8 mg	 Царевично брашно 1.7 mg	 Шаран 1.69 mg
 Скарриди 1.59 mg	 Марципан 1.5 mg	 Макадамия ядки 1.4 mg	 Яйца 1.35 mg	 Едамаме 1.3 mg	 Сардели 1.28 mg	 Чесън 1.16 mg
 Мента 1.14 mg	 Ръжен хляб 1.14 mg	 Памучно семе 1.13 mg	 Кокос 1.1 mg	 Грис 1.05 mg	 Пшеничен хляб 1.04 mg	 Печено пиле 1 mg
 Кондензирано мляко 1 mg	 Пшенично брашно тип 405 1 mg	 Хайвер 0.95 mg	 Наторален ориз 0.95 mg	 Картофен чипс 0.92 mg	 Пълнозърнест пшеничен хляб 0.85 mg	 Хрян 0.83 mg
 Макарони 0.82 mg	 Съомга 0.80 mg	 Риба тон 0.75 mg	 Лима боб 0.73 mg	 Грах 0.69 mg	 Хек 0.67 mg	 Авокадо 0.64 mg
 Доматено пюре 0.63 mg	 Броколи 0.61 mg	 Фурми 0.6 mg	 Див чесън 0.59 mg	 Спанак 0.59 mg	 Брюкселско зеле 0.59 mg	 Извара 0.57 mg
 Кайсии 0.53 mg	 Къпини 0.53 mg	 Малини 0.53 mg	 Пъстърва 0.51 mg	 Камбала 0.5 mg	 Треска 0.5 mg	 Царевица 0.49 mg

 Пържени картофи 0.48 mg	 Крокети 0.47 mg	 Кисело мляко 0.45 mg	 Агнешка маруля 0.44 mg	 Аспержи 0.4 mg	 Смлени конопени листа 0.4 mg	 Варени картофи 0.38 mg
 Рукола 0.38 mg	 Мътеница 0.37 mg	 Пълномаслено мляко 0.36 mg	 Мед 0.35 mg	 Зелен фасул 0.34 mg	 Картофено пюре 0.33 mg	 Праз 0.31 mg
 Моркови 0.3 mg	 Касис 0.29 mg	 Мандарини 0.29 mg	 Кейл 0.28 mg	 Карфиол 0.26 mg	 Гулия 0.26 mg	 Бита сметана 0.26 mg
 Тиквички 0.26 mg	 Смокин 0.25 mg	 Боровинки 0.24 mg	 Касис 0.24 mg	 Савойско зеле 0.24 mg	 Бяло вино 0.23 mg	 Банани 0.21 mg
 Краставици 0.21 mg	 Сладки картофи 0.21 mg	 Резене 0.2 mg	 Маруля 0.2 mg	 Сливи 0.2 mg	 Черни корени 0.2 mg	 Червени боровинки 0.19 mg
 Домати 0.17 mg	 Червено вино 0.16 mg	 Праскови 0.15 mg	 Цариградско грозд 0.15 mg	 Киви 0.14 mg	 Ягоди 0.12mg	 Ананас 0.11 mg
 Портокали 0.11 mg	 Ябълки 0.1 mg	 Круши 0.09 mg	 Масло 0.09 mg	 Череши 0.07 mg	 Грозде 0.06 mg	 Дюли 0.04 mg
 Кафе 0.02 mg	 Юб 0.02 mg	 Чай черен 0.01 mg				