

Tabel 2 Zinkgehalte in voedingsmiddelen per 100 g en per gebruikelijke portie

Rijk aan: 30% van 10 mg = 3 mg per 100 g (21)

Bron van: 15% van 10 mg = 1,5 mg per 100 g (21)

Voedingsmiddel	Zinkgehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Zinkgehalte (mg) per gebruikelijke portie
Vlees			
Lever (kalf, varken)	6,3	100 g, een kwart bord	6,3
Rundvlees, biefstuk (mager)	5	100 g, een kwart bord	5
Lever (rund)	4	100 g, een kwart bord	4
Konijn	3,3	100 g, een kwart bord	3,3
Rundvlees, rosbief	3	100 g, een kwart bord	3
Vlees, gemiddeld	2,7	100 g, een kwart bord	2,7
Lamskotelet	2,6	100 g, een kwart bord	2,6
Kalfsvlees, kalfslapje	2,6	100 g, een kwart bord	2,6
Varkensvlees, varkenshaas	1,7	100 g, een kwart bord	1,7
Kippenbout zonder vel	1,4	100 g, een kwart bord	1,4
Vis			
Oester	16-22,5	15 g, een stuk	2,4-3,4
Langoustine	4,6	30 g, een stuk	1,4
Krab (blik in eigen nat)	4,1	25 g, een eetlepel	1
Mosselen, gekookt	3,6	200 g, een portie	7,2
Garnaal, grijze gekookt	1,8	50 g, een portie	0,9
Zeewolf	1,8	100 g, een kwart bord	1,8
Rog	0,9	100 g, een kwart bord	0,9
Vis, gemiddeld	0,6	100 g, een kwart bord	0,6
Ei			
Kippenei, gekookt	2,1	50 g, een ei	1
Melk en melkproducten			
Yoghurt	0,5	125 g, een potje	0,6
Magere plattekaas	0,5	100 g, een potje	0,5
Melk	0,4	150 ml, een glas	0,6

Voedingsmiddel	Zinkgehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Zinkgehalte (mg) per gebruikelijke portie
----------------	----------------------------	----------------------	---

Kazen

Parmezaan kaas	6	30 g, een stukje	1,8
Kaas, harde gemiddeld	4,4	30 g, een sneetje	1,3
Kaas, halfharde gemiddeld	4	30 g, een sneetje	1,2
Gouda, Belgische	3,9	30 g, een sneetje	1,2
Camembert 45+	2,9	30 g, een stukje	0,9
Mozzarella	2,5	25 g, een plakje	0,6
Smeerkaas	1,7	20 g, een driehoekje	0,3
Ricotta	1,2	25 g, een eetlepel	0,3
Feta	1,1	30 g, een plakje	0,3

Plantaardige alternatieven

Tofu	1,2	100 g, een kwart bord	1,2
Tempeh	1,2	100 g, een kwart bord	1,2
Peulvruchten gekookt	1,2	100 g, een kwart bord	1,2
Sojadrink natuur	0,3	150 ml, een glas	0,4
Amandeldrink	0,1	150 ml, een glas	0,1
Pindakaas (100%)	2,8	20 g, als beleg	0,6
Hummus	1,1	20 g, als beleg	0,2

Zaden en noten

Maanzaad	7	12 g, een eetlepel	0,8
Pijnboompitten	6,5	10 g, een eetlepel	0,6
Pecannoot	6,2	25 g, een handje	1,5
Cashew noot	5,5	25 g, een handje	1,4
Zonnebloempitten	5,4	15 g, een eetlepel	0,8
Paranoot	4,1	25 g, een handje	1
Notenmengeling	3,6	25 g, een handje	0,9
Walnoot	3,4	25 g, een handje	0,8
Hazelnoot	2,5	25 g, een handje	0,6
Amandelnoot	2,2	25 g, een handje	0,5

Voedingsmiddel	Zinkgehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Zinkgehalte (mg) per gebruikelijke portie
Graanproducten			
Havervlokken	2,6	40 g, een kommetje	1
Volkorenbrood	1,8	35 g, een sneetje	0,6
Wit brood	0,8	35 g, een sneetje	0,3
Rijst, gekookt	1,2	200 g, een portie	2,4
Quinoa, gekookt	1,2	120 g, een portie	1,4
Volkoren deegwaren, gekookt	0,8	200 g, een portie	1,6
Deegwaren, gekookt	0,4	200 g, een portie	0,8
Aardappelen			
Aardappelen, gekookt	0,3	200 g, een portie	0,6
Groenten en fruit			
Groenten, gemiddeld	0,3	200 g, een portie	0,6
Fruitmengeling, gemiddeld	0,1	125 g, een stuk	0,1
Oliën en vetten			
Oliën en vetten	Weinig tot geen	15 g, een eetlepel	Weinig tot geen

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel - www.internubel.be - geraadpleegd op 6 december 2024 (20)