

Nickelreiche Lebensmittel

Lebensmittel	Nickelgehalt in µg pro 100 g
Pekannuss	1500 µg
Kakaopulver schwach entölt	940 µg
Schokolade ohne Milch (höherer Kakaogehalt)	360 µg
Milchschokolade	150 µg
Schwarzer Tee	650 µg
Cashewnuss	500 µg
Erdnuss	200 µg
Haselnuss, Walnuss und Mandel	120 µg - 130 µg
Bier	bis 200 µg
Muscheln	100 µg - 300 µg
Hafer	210 µg
Haferflocken	170 µg
Buchweizen	190 µg
Edamer/Gouda	90 µg
Molkepulver	80 µg

Nickelärmere Lebensmittel

Lebensmittel	Nickelgehalt in µg pro 100 g
Gemüse Gurke, Kartoffel, Kopfsalat, Möhre, Radieschen, Rotkohl, Sauerkraut, Sellerie, Tomate, Wirsing, Zwiebel	unter 10 µg
Die meisten anderen Gemüse	unter 20 µg - 30 µg
Obst Apfel, Apfelsine, Banane, Erdbeeren, rote Johannisbeeren, Kirsche, Mandarine, Trauben	unter 10 µg
Die meisten anderen Früchte	unter 20 µg
Reis poliert	10 µg
Reis Vollkorn	37 µg
Weissmehl	4 µg
Vollkornmehl	13 µg
Gerste	28 µg
Mais	47 µg
Vollkornbrot	17 µg
Pilze	7 µg - 10 µg